ایک ایسی کتاب جو زندگی میں
آپ کو انتہائی بلندی تک لے جا سکتی ہے

زندگی کا دروازہ کھلا ہے

جن لوگوں نے یہ کتاب پڑھی
انہوں نے کبھی حالات سے شکست نہیں کھائی۔



ڈیل کارنیگی

وقار عزیز

ASIA BOOKS

ایک ایسی کتاب جو زندگی میں
آپ کو انتہائی بلندی تک لے جاسکتی ہے

زندگی کا دروازہ کھُلا ہے

ڈیل کارنیگی

وقار عزیز

زندگی میں آگے بڑھنے، مشکلات کو شکست دینے، کامیابی حاصل کرنے اور خوش اور مطمئن رہنے کے لئے

ایشیا بکس کی پندرہ 15 مشہور کتابیں

❑ زندگی کا دروازہ کھلا ہے	وقار عزیز
❑ دوسروں پر جادو کیجئے	وقار عزیز
❑ گفتگو اور تقریر کا فن	وقار عزیز
❑ ذہنی صلاحیت بڑھائیں	وقار عزیز
❑ خود اعتمادی، گفتگو اور دوستی کا فن	وقار عزیز
❑ دوست بنائیں ترقی کریں	وقار عزیز
❑ انتہائی دلچسپ کتاب	وقار عزیز
❑ دانشوروں نے کہا	وقار عزیز
❑ قوتِ ارادی کا جادو	رفیق چوہان
❑ دولت، شہرت اور کامیابی کے سات اُصول	شاہین اقبال
❑ اپنی زندگی خود بنائیں	شاہین اقبال
❑ تھوڑی محنت، زیادہ ترقی	وقار عزیز، ذوالفقار کاظم
❑ محبت کا فن	یعقوب چودھری
❑ ڈر اور خوف پر فتح	شاہین اقبال
❑ ٹینشن، ڈپریشن اور بے چینی سے نجات	آفتاب احمد قریشی

زندگی کا دروازہ کھلا ہے

ڈیل کارنیگی

وقار عزیز

ایشیا بکس

پوسٹ بکس نمبر 554 راولپنڈی

پوسٹ کوڈ 46000

Published By

ASIA BOOKS

P.O.Box, 554. 148-3,Sehgal street
Murree Road, Rawalpindi,Cantt.
Post Code 46000

Mob: 0345-5300110
Ph: 051-5120611

Several Editions: 1985 onwards
This Edition: 2009

Prinpted at.
New Artman Printers
Rawalpindi

پہلا حصہ

فکر اور پریشانی کی اہم ترین وجوہات

دوسرا حصہ

فکر اور پریشانی کا مقابلہ کرنے کی ترکیب

تیسرا حصہ

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو تباہ کر دے آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے کے سات طریقے

پانچواں حصہ

فکر اور پریشانی پر فتح حاصل کرنے کا کامل طریقہ

چھٹا حصہ

نکتہ چینی سے پریشان نہ ہونے کا طریقہ

ساتواں حصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی کو قائم رکھنے کے چھ طریقے

آٹھواں حصہ

ایسا پیشہ اختیار کرنے کا طریقہ جس میں آپ خوش اور کامیاب رہ سکیں

نواں باب

مالی مشکلات کو کم کرنے کا طریقہ

O - O

ڈیل کارنیگی

ایک مختصر تعارف

ڈیل کارنیگی کی اس کتاب میں جو آپ کے ہاتھوں میں ہے ایسے کئی افراد کا ذکر آئے گا جنہوں نے اپنی زندگی میں انتہائی دشوار حالات کا سامنا کیا لیکن کبھی ہمت نہیں ہاری۔ آخر کار کامیابی نے اُن کے قدم چومے اور انہوں نے تمام دشواریوں پر قابو حاصل کر لیا۔ آپ یہ غیر معمولی واقعات پڑھ کر یقیناً اپنے دل و دماغ میں عزم و ہمت کے دریا ابلتے ہوئے محسوس کریں گے۔

کیا آپ اُس شخص کے بارے میں نہیں جاننا چاہیں گے جس نے انتہائی محنت اور تگ و دو کے بعد یہ سب غیر معمولی حقائق اور واقعات جمع کئے اور آپ تک پہنچائے۔ ڈیل کارنیگی ایک بے مثال مصنف ہے جس نے اپنی کتابوں کے ذریعے کروڑوں لوگوں کے مردہ جذبوں کو نئے سرے سے زندہ کیا۔ اُس نے شکست خوردہ لوگوں میں کامیابی حاصل کرنے کا جذبہ پیدا کیا۔

ڈیل کارنیگی 24 نومبر 1888ء میں امریکہ کی ریاست میسوری کے ایک دیہاتی علاقے میں پیدا ہوا اور 1955ء میں 67 سال کی عمر میں وفات پا گیا۔ وہ مر ضرور گیا لیکن اپنی بے مثال تحریروں کی وجہ سے کروڑوں پڑھنے والوں کے دلوں میں زندہ ہے۔ اُس کی ابدی زندگی اور لازوال شہرت کا اندازہ اس بات سے لگالیں کہ ڈیل کارنیگی نے جن تعلیمی اداروں سے تعلیم حاصل کی اُن کی عزت و توقیر میں نہ صرف اضافہ ہوا بلکہ بے شمار تشنگانِ علم ان تعلیمی اداروں کے در و دیوار دیکھنے کے لئے دور دراز سے سفر کر کے آتے ہیں۔ کارنیگی نے 1904ء سے لے کر 1908ء تک سٹیٹ ٹیچرز کالج وارنز برگ میں، 1911ء میں امریکن اکیڈمی آف ڈرامیٹک آرٹس نیویارک میں، 1913ء میں کولمبیا یونیورسٹی آف جرنلزم اور 1914ء میں نیویارک یونیورسٹی آف جرنلزم میں تعلیم حاصل کی۔ اُس نے ایسی کتابیں لکھیں جن کی شہرت کا سورج کبھی غروب نہیں ہوگا۔ ایسی کتابیں تصنیف کرنے کا خواب تو ہر لکھاری دیکھتا ہے مگر ایسے خوابوں کی تعبیر کارنیگی جیسے لوگوں ہی کے حصے میں آتی ہے۔

کارنیگی نے صرف لازوال شہرت کی حامل کتابیں ہی نہیں لکھیں بلکہ اُس نے قائل اور متاثر کرنے کے طریقوں اور گفتگو اور تقریر کے فن سے روشناس کروانے والے ادارے بھی چلائے جہاں ان فنون کی عملی تربیت دی جاتی تھی۔ کارنیگی ایک ایسا لکھاری تھا جو امریکہ کے ستر اخباروں میں مخصوص موضوعات پر کالم لکھا کرتا تھا۔ یہ بات کسی شک و شبہ کے بغیر کہی جا سکتی ہے کہ کارنیگی شخصیت سازی اور فنِ تقریر کے اداروں کا بانی ہے۔ اس کی کتابوں کی مقبولیت کا اندازہ اس بات سے کیجئے کہ جب اُس کی پہلی کتاب مارکیٹ میں آئی تو ابتدائی دو تین مہینوں میں اُس کی ایک کروڑ سے زیادہ جلدیں فروخت ہوگئیں۔ اُس کی کتابوں کی مقبولیت کا ایک سبب یہ تھا کہ وہ اپنی کتابوں میں کامیابی اور کامرانی کے راز تجربات کے ذریعے بیان کرتا تھا۔

اُس کا اندازِ تحریر انتہائی سادہ، آسان اور دل میں اُتر جانے والا تھا۔ اُس کے دل و دماغ میں یہ بات راسخ ہو چکی تھی کہ انسانیت کی مدد کی جائے اور مسائل کے گرداب میں پھنسے ہوئے لوگوں کو جینے کا حوصلہ دیا جائے۔ کارنیگی کی تحریروں اور تقریروں کا مرکز و محور یہ رہا ہے کہ اگر یقین اور اعتماد کی ڈور ہاتھوں سے نہ چھوڑی جائے تو پھر آپ کی خواہشات کی پتنگ آسمانوں کی بلندیوں کو چھو کر ہی رہے گی۔

ڈیل کارنیگی نے اپنی عملی زندگی کا آغاز ایک آہنی خود فروخت کرنے والی کمپنی میں ملازمت سے کیا اور پھر ترقی کی منزلیں طے کرتا گیا۔ اُس نے بطور استاد سٹیٹ ٹیچرز کالج میں بھی کچھ عرصہ درس و تدریس کا فریضہ انجام دیا۔

کارنیگی ایک ایسا انسان تھا جسے انسانوں کے اندر جھانکنے کا فن آتا تھا۔ اُس کے موضوعات کے انتخاب سے ہی اندازہ ہو جاتا ہے کہ اُس نے محرومیوں اور مایوسیوں کی دلدل میں پھنسے ہوئے لوگوں کو کامیابی کی شاہراہ پر ڈالنے کا عزم کر رکھا ہے۔ وہ انسانی ہمت اور حوصلے پر اس قدر یقین رکھتا ہے کہ بڑی سے بڑی جنگ جیتنے کی کوشش کرتا نظر آتا ہے۔ وہ شکست اور پسپائی جیسے الفاظ سے ناآشنا تھا اور اُس نے یہی اُمنگ لوگوں کے مردہ دلوں میں بھی پیدا کر دی ہے۔

پہلا حصہ

فکر اور پریشانی کی اہم ترین وجوہات

پہلا باب

آج ہی کے دن کو اپنی زندگی سمجھیں

1871ء کا موسم بہار تھا۔ ایک نوجوان طالب علم ڈاکٹری کے امتحان میں کامیابی حاصل کرنے کے بعد اس فکر میں مبتلا تھا کہ اپنے پیشے میں کیسے کامیاب ہو اور کیسے گزر اوقات کی صورت پیدا ہو۔ ان حالات میں اس نے ایک کتاب میں اٹھائیس الفاظ پڑھے اور ان الفاظ نے اُس کی زندگی بدل کر رکھ دی۔ ان اٹھائیس لفظوں نے اِس نوعمر طالب علم کو اپنے زمانے کا سب سے بڑا ڈاکٹر بنا دیا۔ اُس نے ڈاکٹری کے شعبے میں کئی کارہائے نمایاں سرانجام دیئے اور کئی اعزازات حاصل کئے۔ اُس کی وفات کے بعد اُس کی زندگی کے بارے میں دو جلدوں پر مشتمل جو کتاب شائع کی گئی اُس کے صفحات کی تعداد چودہ سو چھیاسٹھ تھی۔

یہ تھے سر ولیم آسلر اور جن اٹھائیس لفظوں نے ان کی زندگی بدل دی وہ انگلستان کے مشہور مصنف تھامس کارلائل کے الفاظ تھے۔ ان الفاظ کی مدد سے سر ولیم آسلر نے اپنی زندگی کو غموں اور پریشانیوں سے محفوظ رکھا۔ وہ معجزانہ الفاظ یہ تھے۔ ''ہمیں چاہئے کہ جو چیز دُور سے دُھندلی نظر آئے اُس کو نہ دیکھیں بلکہ اُس چیز کو دیکھیں جو آنکھوں کے سامنے

"صاف نظر آ رہی ہو"۔

اس واقعہ کے بیالیس سال بعد سرولیم آسلر نے ایک تقریب میں طلباء کو خطاب کرتے ہوئے اس بات کو غلط قرار دیا کہ اُن کے دماغ میں کوئی خاص خوبی ہے اور کہا کہ میرے دوست جانتے ہیں کہ میں معمولی دماغ کا مالک ہوں۔ میری کامیابی کا راز صرف یہ ہے کہ میں "آج کی دُنیا" میں جیتا ہوں۔ آپ بھی گزرے ہوئے دنوں کو بھول جائیں۔ ماضی کو باہر پھینک کر دروازہ بند کر لیں۔ ماضی کی طرح مستقبل کو بھی دروازے سے باہر دھکیل دیں۔ آنے والے کل کا آج کوئی وجود نہیں۔ آپ کی تمام جدوجہد کا مرکز آج کا دن ہونا چاہئے۔ جو شخص کل کی فکر کرتا ہے وہ اپنی توانائی برباد کرتا ہے اور اپنے ذہن کو طرح طرح کی اذیتوں سے دوچار کرتا ہے۔

کیا ڈاکٹر آسلر نے یہ کہا ہے کہ ہم کل کی بالکل فکر نہ کریں نہیں۔ انہوں نے یہ نہیں کہا۔ اُن کا مطلب ہے کہ کل کی تیاری کرنے کا بہترین طریقہ یہ ہے کہ ہم آج کے کاموں کو پوری محنت اور توجہ سے سرانجام دیں۔ مستقبل کے لئے تیار ہونے کا یہی بہترین طریقہ ہے۔

سرولیم آسلر نے طلباء کو ہدایت کی کہ وہ دن کا آغاز حضرت عیسیٰؑ کی اس دُعا سے کریں "اے خُدا آج ہم کو روزی دے"۔

یہ بات یاد رکھنی چاہئے کہ اس دُعا میں صرف آج کے لئے روزی مانگی گئی ہے۔ یہ شکایت نہیں کی گئی کہ کل باسی روٹی ملی تھی اور اس فکر کا بھی اظہار نہیں کیا گیا کہ کل روٹی ملے گی یا نہیں۔

- حضرت عیسیٰؑ کی اس تعلیم کو کہ "آنے والے کل کی فکر نہ کرو" لوگ عموماً بھول جاتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ہمیں کل کی فکر ضرور کرنی چاہئے۔ ہمیں بیمہ کے ذریعے اپنے بال بچوں کو تحفظ فراہم کرنا چاہئے اور آگے بڑھنے اور ترقی کرنے کے لئے پہلے سے سوچنا

اور انتظام کرنا چاہئے۔ یہ سب درست ہے۔ ایسا ہی ہونا چاہئے۔ کل کا خیال ضرور رکھنا چاہئے۔ مستقبل کو بہتر بنانے کے لئے تجویزیں سوچنی چاہئیں اور کام شروع کرنا چاہئے۔ لیکن طبیعت کو کل کے اندیشے میں غمگین اور افسردہ نہیں کرنا چاہئے اور آج کی فکروں کو آج تک ہی محدود رکھنا چاہئے۔

امریکی امیرالبحر ارنسٹ جے کنگ نے ایک مرتبہ کہا کہ اگر بہترین انتظامات کے باوجود جہاز ڈوب چکا ہے تو میں نکال نہیں سکتا اور اگر ڈوب رہا ہے تو میں بچا نہیں سکتا۔ اس لئے بہتر یہی ہے کہ میں گزرے ہوئے کل پر افسوس کرنے کی بجائے آنے والے کل کو مفید طریقے سے استعمال کروں۔ اگر میں گزرے ہوئے لمحوں کے بارے میں سوچتا رہوں تو چند دنوں میں مر جاؤں۔ اچھے غوروفکر سے کام سنورتا ہے اور بُرے غوروفکر سے عموماً بےچینی پیدا ہوتی ہے جس سے صحت پر بُرا اثر پڑتا ہے۔

ہم جب صبح کو کام شروع کرتے ہیں تو سینکڑوں کام ہوتے ہیں۔ اگر ہم ان سب کاموں کو ایک ساتھ کرنا چاہیں تو یقیناً پاگل ہو جائیں۔ آپ شیشے کی بوتل میں کنکریاں ڈالنا چاہیں تو ایک ایک کر کے ڈال سکتے ہیں لیکن اگر آپ تمام کنکریاں ایک ہی وقت میں ڈالنا چاہیں گے تو بوتل ضرور ٹوٹ جائے گی۔ یہی اصول روزمرہ زندگی کے بارے میں بھی اختیار کرنا چاہئے یعنی ایک وقت میں ایک کام۔

مسز ای کے شیلڈز کو جن کے شوہر کا انتقال ہو چکا تھا طرح طرح کی پریشانیاں لاحق تھیں۔ انہیں سمجھ نہیں آتا تھا کہ وہ اپنے لاتعداد مسائل کو کیسے حل کریں گی۔ موٹر کی اقساط کی ادائیگی کے لئے رقم کہاں سے لائیں گی۔ رہائش کے کمرے کا کرایہ کیسے ادا ہوگا اور روٹی کا انتظام کیسے ہوگا۔ اُن کی صحت روز بروز گر رہی تھی۔ انہیں نجات کا صرف ایک ہی راستہ دکھائی دیتا تھا اور وہ تھا۔ "خودکشی" وہ کہتی ہیں کہ ان حالات میں ایک دن ایک مضمون میری نظر سے گزرا۔ اسے پڑھتے ہی مجھ میں زندہ رہنے کی ہمت آ گئی۔ اس مضمون

میں ایک موثر جملہ تھا جو مجھے کبھی نہیں بھول سکتا۔ وہ جملہ یہ تھا ''عقل مند کے لئے ہر روز نئی زندگی ہے''۔ اس جملے کو پڑھنے کے بعد مجھے معلوم ہوا کہ ایک ایک دن کر کے زندگی گزارنا زیادہ مشکل نہیں۔ میں نے گزرے ہوئے کل اور آنے والے کل کے بارے میں سوچنا چھوڑ دیا۔ میں روزانہ صبح کو اپنے آپ سے کہتی کہ آج نئی زندگی ہے۔

مسز شیلڈز کہتی ہیں کہ اب میں اچھی خاصی کامیاب ہوں مجھے یقین ہے کہ اب کبھی خوف زدہ نہ ہوں گی چاہے حالات کتنے ہی دشوار کیوں نہ ہوں۔

حضرت عیسیٰؑ کی پیدائش سے تیس سال پہلے مشہور شاعر ہورلیس نے کہا تھا کہ انسانی زندگی کا یہ پہلو نہایت افسوس ناک ہے کہ ہم سب اپنی موجودہ زندگی کو اہمیت نہیں دیتے۔ ہم سب کو دور گلاب کے پھول دکھائی دیتے ہیں لیکن جو گلاب ہماری کھڑکی کے باہر کھلے ہوئے ہیں وہ نظر نہیں آتے''۔

سٹیفن لی کاک لکھتا ہے کہ ہماری زندگی عجیب و غریب ہے۔ بچہ سوچتا ہے کہ جب میں بڑا ہوں گا تو یہ کروں گا۔ بڑا ہو کر لڑکا سوچتا ہے کہ جب میں جوان ہوں گا تو یوں کروں گا اور جب جوان ہوتا ہے تو سوچتا ہے کہ جب میں شادی کروں گا تو یہ ہوگا اور وہ ہوگا اور جب شادی ہو جاتی ہے تو سوچتا ہے کہ میں بوڑھا ہو کر آرام کروں گا اور جب آرام کا وقت آتا ہے تو جسمانی اعضاء جواب دے چکے ہوتے ہیں۔ ایسا محسوس ہوتا ہے کہ راستے میں ہم سب کچھ دیکھنا بھول گئے اور راستہ ختم ہو گیا۔ جب زندگی گزر چکی ہوتی ہے تو معلوم ہوتا ہے کہ ہر روز بلکہ ہر گھنٹے کے ایک ایک منٹ میں زندگی بسر کرنے کو زندگی کہتے ہیں۔

مرحوم ایڈورڈ ای ایونس غموں اور پریشانیوں کی وجہ سے قریب قریب ہلاک ہو چکے تھے جب ان کو معلوم ہوا کہ ہر گھنٹے کے ایک ایک منٹ میں زندگی بسر کرنے کو زندگی کہتے ہیں۔ ایونس نے غربت میں پرورش پائی۔ بڑی محنت کرنے کے بعد انہوں نے ترقی کی لیکن

بعض ایسے واقعات رونما ہوئے کہ انہیں پے در پے نقصان اٹھانا پڑا اور وہ بری طرح مقروض ہو گئے۔ ان پریشانیوں نے اُن کی صحت برباد کر دی اور وہ بستر پر پڑ گئے۔ حالت اتنی بگڑی کہ ڈاکٹر نے یہ فیصلہ سُنا دیا کہ دو ہفتے سے زیادہ زندہ نہیں رہیں گے۔ مسٹر ایونس کہتے ہیں کہ میں نے وصیت لکھی اور موت کا انتظار کرنے لگا۔ میں نے سوچا کہ اب زندگی کا کھیل ختم ہو چکا ہے۔ لہٰذا غم کرنے اور پریشان ہونے کا کوئی فائدہ نہیں۔ کئی ہفتوں سے مجھے دو گھنٹے بھی نیند نہ آئی تھی۔ لیکن اب جب کہ تمام مسائل ختم ہو چکے تھے تو میں بچوں کی طرح گہری نیند سونے لگا۔ گہری نیند سونے سے میری تھکن دُور ہونے لگی، بھوک بڑھ گئی اور وزن میں اضافہ ہونے لگا۔ رفتہ رفتہ میری صحت حیرت انگیز طور پر ٹھیک ہونے لگی۔ چھ ہفتوں میں مَیں دوبارہ کام کرنے کے قابل ہو گیا اور میں نے کام شروع کر دیا۔ اب زندگی کے ہر معرکے کے لئے تیار تھا۔ میرے لئے کوئی غم نہ تھا۔ میں نے یہ سبق سیکھ لیا تھا کہ جو گزر گیا سو گزر گیا۔ چنانچہ نہ تو ماضی کا غم کرنا چاہئے اور نہ ہی مستقبل کا اندیشہ دل میں رکھنا چاہئے۔ میں نے اپنی پوری صلاحیت اپنے کام کے لئے وقف کر دی۔

آپ کو حیرت ہو گی کہ کئی برسوں بعد جب ایڈورڈ ایونس کا انتقال ہوا تو اُن کا شمار امریکہ کے مشہور تاجروں میں ہوتا تھا۔

اگر ایڈورڈ ایونس کو یہ معلوم نہ ہو جاتا کہ غم اور پریشانی محض حماقت ہے اور وہ آج کی دُنیا میں رہنا نہ سیکھتے تو کبھی کامیابی حاصل نہ کر سکتے۔ کل کے بارے میں کوئی بات طے نہیں۔ کل کسی کو نظر نہیں آ سکتا اور نہ کل کے بارے میں کوئی پیشگوئی کی جا سکتی ہے۔

لہٰذا اگر آپ چاہتے ہیں کہ فکر اور پریشانی آپ کے قریب نہ آئیں تو آپ سر ولیم آسلر کے طریق کار پر عمل کریں۔ یعنی ماضی اور مستقبل کو دروازے سے باہر نکال دیں اور آج کی دنیا میں رہیں۔

ماضی اور مستقبل کو دروازے سے باہر نکال دیں اور آج کی دُنیا میں رہیں۔

آپ اپنا جائزہ کیوں نہیں لیتے؟ اپنا امتحان لینے کے لئے مندرجہ ذیل سوالات کے جوابات لکھیں۔

1۔ کیا میں زمانہ حال میں زندہ رہنے کی بجائے مستقبل کی فکروں میں گھرا رہتا ہوں؟

2۔ کیا میں ماضی کی اُن باتوں کو جو ختم ہو چکی ہیں یاد کر کے اپنی موجودہ زندگی کو تلخ بنا لیتا ہوں؟

3۔ کیا میں صبح کو بیدار ہو کر یہ تہیہ کرتا ہوں کہ آج کے دن کے چوبیس گھنٹوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اُٹھاؤں گا۔

4۔ کیا میں آج ''آج کی دُنیا'' میں رہ کر زندگی سے مزید فائدہ حاصل کر سکتا ہوں؟

5۔ میں آج کی دُنیا میں زندہ رہنے کے مشورے پر کب عمل شروع کروں گا؟ آئندہ ہفتے ... کل؟ یا آج ہی۔

پہلا حصہ

فکر اور پریشانی کی اہم ترین وجوہات

دوسرا باب

فکر سے بچنے کا جادو اثر نسخہ

کیا فکر اور پریشانی سے بچنے کے لئے آپ کو ایک جادو اثر نسخے کی ضرورت ہے۔ ایک ایسا نسخہ جس کو آپ ابھی کام میں لا سکیں اور اس کتاب کو پڑھنے کی ضرورت باقی نہ رہے۔

اگر آپ کی یہ خواہش ہے تو میں ولیس ایچ کیریر کا ایجاد کردہ نسخہ بتاتا ہوں۔ مسٹر کیریر ایئر کنڈیشنگ کے ایک کامیاب اور ذہین انجینئر تھے۔ وہ دنیا کے ایک مشہور کارخانے کیریر کارپوریشن کے منتظمِ اعلیٰ تھے۔ وہ کہتے ہیں ایک مرتبہ ایک بہت بڑی کمپنی میں گیس صاف کرنے کی مشین لگانے کا کام میرے سپرد ہوا۔ جو مشین مجھے لگانی تھی وہ بالکل نئی قسم کی تھی۔ اس سے قبل اس مشین کی صرف ایک جگہ آزمائش ہوئی تھی جہاں یہ کامیاب رہی تھی۔ لیکن اب مجھے جس جگہ مشین لگانی تھی وہاں کے حالات بالکل مختلف تھے۔ چنانچہ کام شروع کرتے ہی مجھے طرح طرح کی مشکلات اور مسائل کا سامنا کرنا پڑا۔ تاہم میں نے کسی نہ کسی طرح مشین لگا دی لیکن مجھے یقین نہیں تھا کہ ہمارے دعوے کے مطابق یہ مشین گیس کو مکمل طور پر صاف کر سکے گی۔

اس ناکامی کے صدمے سے میرا دماغ خراب ہونے لگا۔ پیٹ میں درد رہنے لگا، آنتوں میں مروڑ پڑنے لگے اور نیند غائب ہوگئی۔ بہت سوچ بچار کے بعد یہ بات سمجھ میں آئی کہ غم اور فکر سے کچھ حاصل نہ ہوگا۔ مجھے اپنی مشکلات کا حل سوچنا چاہئے۔ یہ ترکیب بہت موثر ثابت ہوئی اور میں اس پر تیس سال سے عمل کر رہا ہوں۔ ترکیب بہت آسان ہے اور اس پر ہر شخص عمل کر سکتا ہے۔

اس ترکیب کے تین حصے ہیں۔

پہلا حصہ۔ میں نے اپنے دل سے تمام خوف نکال دیئے اور ایمانداری سے اس بات کا اندازہ لگایا کہ اگر نقصان ہوا تو زیادہ سے زیادہ کتنا نقصان ہوگا۔ یہ تو یقین تھا کہ مجھے نہ تو کوئی جیل بھیج سکتا ہے اور نہ ہی گولی مار سکتا ہے۔ البتہ اس بات کا امکان تھا کہ مجھے ملازمت سے نکال دیا جائے گا اور اگر میری فرم کو مشین ہٹانی پڑی تو اُسے بیس ہزار ڈالر کا نقصان ہوگا۔

دوسرا حصہ: یہ اندازہ لگانے کے بعد کہ سخت سے سخت نقصان کتنا ہوگا میری طبیعت سنبھل گئی اور میں نے یہ نقصان برداشت کرنے کے لئے اپنے آپ کو ذہنی طور پر تیار کر لیا۔ مجھے معلوم تھا کہ میری بدنامی ہوگی لیکن فرم سے نکلنے کے بعد مجھے کسی دوسرے ادارے میں ملازمت ضرور مل جائے گی۔ اور میں بے کار نہ رہوں گا۔ سخت سے سخت نقصان کا اندازہ لگانے اور خود کو اس نقصان کے لئے تیار کرنے کے بعد یہ ہوا کہ جو انتشار کئی دنوں سے ذہن میں تھا وہ ختم ہوگیا اور طبیعت کو اطمینان مل گیا۔

تیسرا حصہ: اس کے بعد میں نے یہ سوچنا شروع کر دیا کہ بیس ہزار ڈالر کے نقصان کو کس طرح کم کیا جا سکتا ہے اور اس مقصد کے لئے کونسی تدبیریں اختیار کی جا سکتی ہیں۔ کئی تجربات کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا کہ اگر پانچ ہزار ڈالر کے خرچ

سے ایک اور مشین لگا دی جائے تو پہلی مشین ٹھیک کام کرنے لگے گی۔ میں نے ایسا ہی کیا۔ مجھے کامیابی حاصل ہوئی اور میری فرم کو نقصان کی بجائے پندرہ ہزار ڈالر کا فائدہ ہوا۔

اگر میں غم اور فکر میں مبتلا رہتا تو یہ کامیابی کبھی حاصل نہ ہوتی کیونکہ غم اور فکر میں سب سے بڑی خرابی یہ ہے کہ آدمی اپنے ذہن کو یکسو نہیں کر سکتا۔ اُس کے ذہن میں انتشار رہتا ہے۔ قوتِ فیصلہ ختم ہو جاتی ہے اور وہ کسی نتیجے پر نہیں پہنچ سکتا۔ لیکن جب آدمی یہ اندازہ لگا لیتا ہے کہ اُسے زیادہ سے زیادہ کتنا نقصان ہو سکتا ہے اور وہ خود کو یہ نقصان برداشت کرنے کے لئے تیار کر لیتا ہے اور صابر و شاکر ہو جاتا ہے تو ذہنی ہیجان ختم ہو جاتا ہے اور وہ اپنے مسئلے پر اچھی طرح غور کر سکتا ہے۔

یہ نسخہ اتنا مفید اور کارآمد ثابت ہوا کہ میں ہمیشہ اس پر عمل کرتا ہوں۔ اس کی وجہ سے میری زندگی غم اور فکر سے آزاد ہو چکی ہے۔

مشہور چینی مصنف لن یوتانگ نے کہا تھا ''حقیقی سکونِ قلب شدید ترین نقصان پر رضامند ہو جانے سے حاصل ہوتا ہے''۔

لیکن کروڑوں آدمی کیا کرتے ہیں۔ وہ اپنے نقصان کو منظور نہیں کرتے اور اس کے بارے میں سوچ سوچ کر اپنے دماغ کو مفلوج کر لیتے ہیں اور ذہنی طور پر اس قابل نہیں رہتے کہ اس نقصان کو کم کرنے کی کوئی تدبیر سوچ سکیں۔ جو کچھ ڈوبنے سے بچ سکتا تھا یہ لوگ اسے بھی پانی سے نکالنا منظور نہیں کرتے۔ یہ لوگ اپنے مقدر کو پھر سے تعمیر کرنے کی بجائے اپنے تلخ تجربے سے ہی زور آزمائی کرتے رہتے ہیں اور مالیخولیا میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

ایک اور صاحب ارل، پی ہینے اپنا وصیت نامہ تیار کر رہے تھے۔ ان کے معدے میں زخم تھے اور ڈاکٹر انہیں لا علاج قرار دے چکے تھے۔ ڈاکٹروں کی ہدایت تھی کہ فلاں

چیز کھاؤ اور فلاں نہ کھاؤ۔ پرہیز کرو، طبیعت کو غمگین نہ ہونے دو، سکونِ قلب حاصل کرو اور ساتھ ہی اپنا وصیت نامہ بھی تیار کر لو۔

ارل، پی بینے ان زخموں کی وجہ سے اپنی شاندار ملازمت سے محروم ہو چکے تھے اور اب بے کار تھے۔ سسک سسک کے مرنے کے لئے اُن کے پاس وقت ہی وقت تھا۔

اِن تکلیف دہ حالات میں انہوں نے ایک ایسا فیصلہ کیا جس کی مثال مشکل سے ہی ملے گی۔

مسٹر بینے کہتے ہیں، میں نے سوچا کہ جب زندگی کے تھوڑے ہی دن باقی ہیں تو پھر زندگی سے جی بھر کے لطف کیوں نہ حاصل کروں، میں ہمیشہ سوچا کرتا تھا کہ دُنیا کی سیاحت کروں گا۔ اس شوق کو پورا کرنے کا یہی موقع تھا۔

ڈاکٹر اُن کے اس فیصلے سے گھبرا گئے اور کہنے لگے کہ اگر آپ نے ایسا کیا تو سمندر کی تہ میں دفن ہوں گے اور گھر واپس آنا نصیب نہ ہو گا۔

مسٹر بینے نے کہا کہ ایسا نہیں ہو گا۔ میں نے اپنے عزیزوں سے وعدہ کر رکھا ہے کہ خاندانی قبرستان میں دفن ہوں گا۔ اس لئے میں اپنے ساتھ ایک صندوق لے جا رہا ہوں۔ میں نے جہاز والوں کو کہہ دیا ہے کہ اگر میں سفر کے دوران مر جاؤں تو میری لاش کو اس صندوق میں بند کر کے برف میں رکھ دیا جائے اور جب جہاز واپس آئے تو یہ صندوق میرے عزیزوں کے حوالے کر دیا جائے۔

مسٹر بینے کا خط میرے سامنے رکھا ہے۔ وہ لکھتے ہیں کہ دورانِ سفر میں نے جی بھر کے بدپرہیزی کی اور ایسی ایسی چیزیں کھائیں جن کے کھانے سے میری موت واقع ہو جانی چاہئے تھی۔ بارشوں میں گھومتا رہا اور وہ عیش کئے جو پہلے زندگی میں کبھی نہیں کئے تھے۔ ڈاکٹروں کے مطابق تو مجھے صندوق میں پہنچ جانا چاہئے تھے لیکن اس کے برعکس میری صحت بہتر ہونے لگی۔ جب میں امریکہ واپس پہنچا تو میرے وزن میں نوے پونڈ کا اضافہ

ہو چکا تھا اور مجھے بالکل یاد نہ تھا کہ میرے معدے میں کبھی زخم بھی ہوا کرتے تھے۔ میری صحت اتنی اچھی پہلے کبھی نہ تھی۔ میں نے اپنا کاروبار شروع کر دیا اور اُس دن کے بعد میں بیمار نہیں ہوا۔

مسٹر بینے کا کہنا ہے کہ لاشعوری طور پر میں اُسی طریقے پر عمل کر رہا تھا جس پر ویلس ایچ کیریر نے عمل کیا تھا۔ پہلے تو میں موت پر رضامند ہوا۔ پھر میں نے سوچا کہ موت کے بعد تو میں ہر چیز سے محروم ہو جاؤں گا۔ تو پھر کیوں نہ اس نقصان کی تلافی کی جائے یعنی جو وقت باقی ہے اُس میں جی بھر کے زندگی کا لطف اٹھایا جائے۔

مجھے یقین تھا کہ اگر میں جہاز میں سوار ہونے کے بعد غمگین رہتا تو میری لاش ہی گھر واپس آتی۔ اطمینانِ قلب نے مجھے ایک نئی طاقت عطا کی جو میری جان بچانے کا باعث بنی۔

ویلس ایچ کیریر اور ارل پی بینے نے جس جادو اثر نسخے سے فائدہ حاصل کیا اُس کی مدد سے کیا یہ ممکن نہیں کہ آپ کے دشوار ترین مسائل بھی حل ہو جائیں۔

پس یاد رکھیں کہ اگر آپ کو غم اور پریشانی کا سامنا ہو تو آپ ویلس ایچ کیریر کے جادو اثر نسخے کو استعمال میں لائیں۔ اس نسخے کے تین حصے ہیں۔

1۔ یہ اندازہ لگائیں کہ اس معاملے میں زیادہ سے زیادہ کیا نقصان ہو سکتا ہے۔

2۔ اس کے بعد دل کو مضبوط کر کے یہ پختہ ارادہ کریں کہ اگر واقعی نقصان ہوا تو آپ اس کو منظور کر لیں گے۔

3۔ یہ دونوں باتیں طے کرنے کے بعد آپ بڑے اطمینان سے اپنے شدید ترین نقصان کی تلافی کرنے کے لئے تدابیر کی طرف توجہ دیں۔

پہلا حصہ

فکراور پریشانی کی اہم ترین وجوہات

تیسرا باب

فکراور پریشانی کے نقصانات

جو تاجر فکر اور پریشانی کا مقابلہ کرنا نہیں جانتے وہ جوان مرتے ہیں

ایک مرتبہ شام کو میرے ہمسائے نے میرے مکان پر آ کر اصرار کیا کہ میں اپنے بال بچوں سمیت چیچک کا ٹیکہ لگواؤں۔ نیو یارک میں ہزاروں آدمیوں نے ٹیکہ لگانے کے لئے اپنی خدمات مفت پیش کر رکھی تھیں اور گھر گھر جا کر لوگوں کو ٹیکہ لگا رہے تھے۔ خوفزدہ لوگ ٹیکہ لگوانے کے لئے گھنٹوں قطار میں کھڑے رہتے۔ دو ہزار سے زیادہ ڈاکٹر اور نرسیں دن رات ٹیکہ لگانے کے کام میں لگے ہوئے تھے۔

اس ہیجان کی وجہ یہ تھی کہ نیو یارک میں دو آدمی چیچک سے مر گئے تھے۔ یعنی اسی لاکھ آبادی میں صرف دو آدمی اس بیماری کی وجہ سے ہلاک ہوئے تھے۔ میں سینتیس 37 سال سے نیو یارک میں رہتا ہوں لیکن آج تک کسی نے مجھے جذباتی امراض سے خبردار نہیں کیا حالانکہ ان امراض کی وجہ سے سینتیس 37 سال کے دوران چیچک کے مقابلے

میں دس ہزار گنا زیادہ نقصان ہوا ہے۔

اس خدمت کو میں سرانجام دے رہا ہوں اور آپ کے دروازے پر دستک دے کر آپ کو جذباتی امراض کے نقصانات سے آگاہ کر رہا ہوں۔

ڈاکٹر الیکس جنہوں نے فنِ طب میں نوبل انعام حاصل کیا کہتے ہیں کہ جو تاجر غم کا مقابلہ کرنا نہیں جانتا جوانی ہی میں مر جاتا ہے۔ ڈاکٹر او، ایف، گابر کا کہنا ہے کہ ڈاکٹروں کے پاس جو مریض آتے ہیں اگر وہ غم اور فکر سے نجات حاصل کر لیں تو ان میں سے ستر فیصد بغیر علاج کے صحت یاب ہو جائیں۔

اس کا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ ان لوگوں کی بیماریاں محض خیالی ہوتی ہیں۔ انہیں بے شک تکلیف ہوتی ہے۔ میرا اشارہ بعض ایسے امراض کی طرف ہے جو اکثر و بیشتر فکر اور پریشانی کی وجہ سے لاحق ہوتے ہیں۔ مثلاً اعصابی بدہضمی، مختلف قسم کے معدے کے زخم، دل کے فعل میں خرابی، بے خوابی، بعض اقسام کا سر درد اور چند اقسام کا فالج وغیرہ۔

بہت سے ڈاکٹروں نے اس بات کی تصدیق کی ہے کہ فکر اور پریشانی معدے میں زخم پیدا کر دیتی ہے۔ معدے کے یہ زخم آدمی کی جان لے سکتے ہیں۔ امریکہ کے مشہور اخبار لائف کے بیان کے مطابق مہلک امراض کی فہرست میں معدے کے زخموں کا دسواں نمبر ہے۔

حال ہی میں مجھے ڈاکٹر ہیرالڈی ہابین سے خط و کتابت کا اتفاق ہوا۔ ڈاکٹر ہابین میو ہسپتال میں کام کرتے ہیں۔ انہوں نے ڈاکٹروں کے ایک اجلاس میں ایک مضمون پڑھا تھا جس میں انہوں نے بتایا تھا کہ ایک سو چھہتر تاجروں کا جب طبی معائنہ کیا گیا تو ان میں سے ایک تہائی سے زیادہ تاجر دل کے امراض، معدے کے زخموں یا بلڈ پریشر میں مبتلا تھے۔ ان تاجروں کی اوسط عمر چوالیس سال کے قریب تھی۔ انہیں یہ بیماریاں اعصابی تناؤ کی وجہ سے ہوئی تھیں۔ ذرا غور کریں کہ یہ تاجر پینتالیس سال کی عمر کو پہنچنے سے پہلے ہی

ان مہلک بیماریوں کا شکار ہو چکے تھے۔ کامیابی کی اس سے زیادہ کیا قیمت ادا کی جاسکتی ہے۔ ایسی کامیابی کا کیا فائدہ جو اپنی جان گنوا کر حاصل کی جائے۔ دُنیا کی تمام دولت حاصل کرنے کے بعد بھی آدمی ایک وقت میں ایک ہی بستر پر سوتا ہے اور دن میں دو وقت روٹی کھاتا ہے۔ اینٹیں اٹھانے والا ایک مزدور بھی یہی کرتا ہے اور غالباً امیر لوگوں کے مقابلے مین زیادہ گہری نیند سوتا ہے اور کھانے سے زیادہ لطف اٹھاتا ہے۔

میں صاف کہتا ہوں کہ میں پینتالیس سال کی عمر میں اپنی صحت خراب کر کے کسی بڑے کارخانے کا مالک بننے کی بجائے اس بات کو ترجیح دوں گا کہ سڑک پر ساز بجا کر روزی کماؤں۔

اس بات سے مجھے یاد آیا کہ ایک بہت بڑا تاجر حال ہی میں کینیڈا کے ایک جنگل میں تفریح کے لئے چند قدم ہی چلا تھا کہ گر کر مر گیا۔

افلاطون نے کہا تھا کہ طبیب سب سے بڑی غلطی یہ کرتے ہیں کہ وہ طبیعت کی اصلاح کیئے بغیر جسم کا علاج شروع کر دیتے ہیں۔ حالانکہ طبیعت دماغ اور جسم ایک ہیں اور ان کو جدا نہیں کیا جاسکتا۔

موجودہ طب نے اس حقیقت کو اب 2300 سال کے بعد تسلیم کیا ہے۔

اس وقت میری میز پر ڈاکٹر ایڈورڈ پوڈولسکی کی ایک کتاب رکھی ہے جس میں فکر اور پریشانی کو جن امراض کا سبب بتایا گیا ہے ان میں امراض قلب، بلڈ پریشر، گٹھیا، معدہ کے امراض، نزلہ، غدودوں کی بیماریاں اور ذیابیطس شامل ہیں۔

فکر اور پریشانی ایسی چیز ہے جو بڑے بڑے پہلوانوں کو بیمار کر سکتی ہے۔ اس کا تجربہ جنرل گرانٹ کو امریکہ کی خانہ جنگی کے اختتام پر ہوا۔ ایک جنگی معرکے کے دوران وہ فکر اور پریشانی کی وجہ سے رات بھر چکروں اور سر درد کا شکار رہے لیکن صبح جب انہیں یہ خبر پہنچی کہ مخالف جنرل نے ہتھیار ڈالنے اور اطاعت قبول کرنے کا وعدہ کیا ہے تو ان کا سر

درد غائب ہو گیا او وہ معجزانہ طور پر صحت یاب ہو گئے۔ ظاہر ہے کہ جنرل گرانٹ کو جو تکلیف لاحق ہوئی اس کی وجہ فکر، اعصابی تناؤ اور جذباتی کشمکش تھی، جونہی انہیں فتح کی خبر پہنچی وہ صحت یاب ہو گئے۔

غم اور پریشانی تو ایسی چیزیں ہیں کہ ان کی وجہ سے اگر کسی تاجر کو ذیابیطس لاحق ہو اور بازار میں حصص (SHARES) کی قیمتیں گر جائیں تو اس کے پیشاب اور خون میں شکر کی مقدار یکا یک زیادہ ہو جاتی ہے۔

ڈاکٹر رسل ایل سیسل کا کہنا ہے کہ غم سے گٹھیا اور نقرس بھی ہو جاتا ہے۔ انہوں نے اس بیماری کی مندرجہ ذیل وجوہات بتائی ہیں۔

1۔ میاں بیوی کے گھریلو اختلافات

2۔ مالی نقصان اور غم

3۔ تنہائی اور غم

4۔ عرصہ سے دل میں دبی ہوئی نفرت

اس بیماری کے پیدا ہونے کی اور بھی وجوہات ہیں لیکن ڈاکٹر سیسل نے صرف وہ چار وجوہات بتائی ہیں جو بہت عام ہیں۔

میرے ایک دوست مالی مشکلات کا شکار ہوئے تو ان کی بیوی نقرس میں مبتلا ہو گئیں۔

غم سے دانت بھی خراب ہو سکتے ہیں۔ ڈاکٹر ولیم کا کہنا ہے کہ جب غم، خوف اور نکتہ چینی کی وجہ سے آدمی کے دل میں ناخوشگوار جذبات پیدا ہوتے ہیں تو جسم میں کیلشیم کا تناسب بگڑ جاتا ہے اور دانتوں کی بیماریاں لاحق ہو جاتی ہیں۔ ایک مرتبہ میں علاج کی غرض سے ایک دوست کو فیلاڈیلفیا کے ایک مشہور ڈاکٹر کے پاس لے گیا۔ آپ کو معلوم ہے کہ اُن کی دیوار پر کیا لکھا تھا۔ یہ بڑے بڑے الفاظ تھے تاکہ مریض بھی انہیں باآسانی

پڑھ سکیں۔لکھا تھا۔

''سکون اور تفریح''

مذہبی اعتقاد، گہری نیند، موسیقی اور ہنسنا نہایت سکون بخش اور تفریحی تو تیں ہیں۔

خدا پر بھروسہ کرو۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔گہری نیند سوؤ

عمدہ موسیقی سنو۔۔۔۔۔۔زندگی کا مثبت اور مزاحیہ پہلو دیکھو صحت، تندرستی اور راحت تمہاری ہو جائیں گی۔

مشہور ایکٹرس مرلے اوبرن نے مجھے بتایا کہ وہ کبھی فکر نہیں کرتی کیونکہ فکر سے اس کے حسن پر بُرا اثر پڑتا ہے۔اُس نے کہا کہ شروع میں مجھے کہیں کام نہیں ملتا تھا۔ جو تھوڑا بہت روپیہ میرے پاس تھا وہ ختم ہو گیا اور نوبت فاقوں تک پہنچ گئی ۔ میں بہت پریشان رہنے لگی۔ بالآخر میں نے دل میں سوچا کہ کام تو کبھی نہ کبھی مل ہی جائے گا لیکن اگر میں مسلسل فکر کرتی رہی تو میری سب سے قیمتی چیز یعنی میری صورت ضرور بگڑ جائے گی۔

جس قدر جلد غم سے عورت پر بڑھاپا آتا ہے کسی دوسری چیز سے نہیں آتا۔فکر اور پریشانی حُسن کو ضائع کر دیتی ہے اور چہرے کو بگاڑ دیتی ہے۔ چہرے پر جھریاں پڑ جاتی ہیں اور بعض اوقات بال سفید ہو جاتے ہیں یا گرنے لگتے ہیں۔

امریکہ میں اموات کا سب سے بڑا سبب دل کی بیماری ہے۔ دوسری جنگِ عظیم میں تین لاکھ آدمی ہلاک ہوئے لیکن اسی زمانے میں دل کی بیماری سے بیس لاکھ جانیں ضائع ہوئیں۔ ان میں سے دس لاکھ اموات دل کی ایسی بیماری کی وجہ سے ہوئیں جس کا سبب غم، پریشانی اور اعصابی تناؤ تھا۔کھیتوں میں کام کرنے والے مزدوروں سے بیس گنا زیادہ ڈاکٹر مرتے ہیں کیونکہ ان کی زندگی اعصابی تناؤ کی حالت میں گزرتی ہے۔

اگر آپ کو زندگی سے محبت ہے۔آپ بڑی عمر اور اچھی صحت کے خواہشمند ہیں تو پھر ڈاکٹر الیکسیس کیرل کے یہ الفاظ ہمیشہ یاد رکھیں۔

''جو لوگ موجودہ شہری زندگی کے ہنگاموں میں اپنی طبیعت کو پُر سکون رکھتے ہیں ان کو اعصابی امراض نہیں ہوتے۔''

کیا آپ شہری زندگی کی پریشانیوں میں اپنی طبیعت کو پُرسکون رکھ سکتے ہیں؟

جی ہاں، کیوں نہیں۔ ہم میں سے اکثر آدمی توقع سے زیادہ مضبوط ثابت ہوتے ہیں۔

تھورو نے اپنی لافانی کتاب ''والڈن'' میں لکھا ہے کہ شعوری کوشش سے اپنی زندگی کو بہتر بنانے کی جو صلاحیت انسان میں موجود ہے وہ بہت ہی حوصلہ افزا ہے۔ اگر انسان ثابت قدم رہے تو وہ کامیابی سے ضرور ہمکنار ہوتا ہے۔ مجھے یقین ہے کہ اگر آپ اس کتاب پر عمل کریں تو یقیناً فکر اور پریشانی سے خود کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔

آگا کے جاردے سرطان کے مرض میں مبتلا تھیں۔ موت ان کے دروازے پر دستک دے رہی تھی۔ وہ جوان تھی اور مرنا نہیں چاہتی تھیں۔ انہوں نے روتے ہوئے اپنے ڈاکٹر کو ٹیلی فون کیا۔ ڈاکٹر کو جب ان کی کیفیت کا اندازہ ہوا تو اس نے کہا'' آگا کیا بات ہے۔ کیا تم میں مقابلے کی ہمت نہیں۔ اگر تمہاری یہی حالت رہی تو تم ضرور مر جاؤ گی۔ مجھے معلوم ہے کہ تم مصیبت میں مبتلا ہو لیکن تم کو چاہیے کہ حالات کا مقابلہ کرو اور فکر اور غم کو ترک کر دو''۔

وہ کہتی ہیں کہ میں نے اُسی وقت عہد کیا اور قسم کھائی کہ اب غم نہ کروں گی اور نہ ہی روؤں گی۔ اگر ذرا سا بھی امکان ہوا تو میں ضرور کامیاب ہو کر رہوں گی کیونکہ مجھے زندہ رہنا ہے اور میں زندہ رہوں گی۔

وہ بتاتی ہیں کہ ایکسرے کے ذریعہ میرا علاج ہوتا رہا۔ اس دوران میں سُوکھ کر کانٹا ہو چکی تھی لیکن میں نے غم نہ کیا اور نہ کبھی روئی۔ میں ہمیشہ مسکراتی رہی بلکہ خود پر جبر

کر کے مسکراتی رہی۔ مجھے معلوم تھا کہ محض مسکرانے سے سرطان جیسا مرض دُور نہیں ہو سکتا لیکن مجھے یقین تھا کہ آسودگی اور خوشی کی ذہنی کیفیت کے ذریعے مرض کا مقابلہ کرنے میں بڑی مدد ملتی ہے۔ بہرحال سرطان سے نجات حاصل کرنے میں میرے ساتھ یقیناً معجزہ ہوا۔ جیسی صحت مند میں اب ہوں ایسی پہلے کبھی نہ تھی۔ چنانچہ میں یہ الفاظ کبھی نہیں بھول سکتی یعنی حالات کا مقابلہ کرو۔ فکر اور غم کو ترک کردو بلکہ ان کا مکمل خاتمہ کردو"۔

میں اس باب کو ڈاکٹر الیکسیس کیرل کے الفاظ کے ساتھ ختم کرتا ہوں۔

"جو تاجر فکر کا مقابلہ کرنا نہیں جانتے وہ جوان مرتے ہیں"

پہلے حصّہ کا خلاصہ

فکر اور پریشانی کے اہم بنیادی اسباب جن سے آپ کو واقف ہونا چاہیے

پہلا اصول:۔ اگر آپ غم اور فکر سے بچنا چاہتے ہیں تو جو سر ولیم آسلر نے کیا آپ بھی اُس پر عمل کریں۔ یعنی آج کی دُنیا میں رہیں۔ "مستقبل کی فکر نہ کریں۔ کیونکہ ہر رات کو سوتے وقت دن ختم ہو جاتا ہے۔

دوسرا اصول:۔ آئندہ اگر فکر آپ کا پیچھا کرے اور آپ پریشان ہوں تو ولیس ایچ۔ کیریر کا مجرب نسخہ استعمال کریں۔

1۔ اپنے آپ سے سوال کریں کہ اگر میں اپنی موجودہ مشکل کو حل نہ کر سکا تو میرا زیادہ سے زیادہ کتنا نقصان ہوگا۔

2۔ دل کو مضبوط کر کے یہ پختہ ارادہ کرلیں کہ اگر وہ بُرا وقت آیا تو آپ اس نقصان کو برداشت کرلیں گے۔

3۔ اس کے بعد اطمینان کے ساتھ اس شدید نقصان کو جسے آپ برداشت کرنے کا فیصلہ کر چکے ہیں کم کرنے یا اس کی تلافی کرنے کی کوششیں شروع کردیں۔

تیسرا اصول:۔ اپنی صحت کی بربادی کی صورت میں انسان کو فکر اور پریشانی کی بہت بڑی قیمت ادا کرنی پڑتی ہے۔ یہ بات کبھی نہ بھولیں کہ "جو تاجر فکر سے مقابلہ کرنا نہیں جانتے وہ جوان مرتے ہیں"۔

دوسرا حصہ

فکر اور پریشانی کا مقابلہ کرنے کی ترکیب

چوتھا باب

غم اور فکر کا تجزیہ اور اُن کا حل

اس کتاب کے پہلے حصے میں ولیس ایچ کیریئر کا نسخہ بتایا گیا ہے۔ کیا یہ نسخہ ہمارے تمام غم اور فکر دُور کر سکتا ہے؟ نہیں! یہ نسخہ ہماری تمام مشکلات کا حل نہیں تو پھر ان مشکلات کو حل کرنے کی ترکیب کیا ہے۔ وہ ترکیب یہ ہے کہ جو بھی غم اور فکر ہو اس کا تین حصوں میں تجزیہ کریں۔ اس ترکیب کی مدد سے آپ کے مسائل آسانی سے حل ہو جائیں گے۔

1۔ غم اور فکر سے جن واقعات کا تعلق ہو ان کو معلوم کریں۔

2۔ پھر ان واقعات کا تجزیہ کریں۔

3۔ بالآخر ایک فیصلے پر پہنچیں اور اس فیصلے پر عمل کریں۔

بظاہر یہ باتیں آپ کو معمولی معلوم ہوں گی لیکن یہ وہ باتیں جن پر حکیم ارسطا طالیس عمل کرتے تھے۔

پہلی بات کو لیجئے۔ ''یعنی غم اور فکر سے جن واقعات کا تعلق ہو ان کو معلوم کریں۔'' یہ اس لئے کہ جب تک آپ کو تمام واقعات معلوم نہیں ہوں گے آپ مسئلے کو حل نہیں کر سکیں گے۔

کولمبیا یونیورسٹی کے ڈین ہربرٹ ای ہاکس کہتے ہیں کہ اکثر لوگوں کی یہ عادت ہوتی ہے کہ وہ مسئلے کا وقت سے پہلے ہی فیصلہ کرنے کی کوشش شروع کر دیتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ میرا طریقہ یہ ہے کہ اگر مجھے منگل کے دن کسی مسئلے سے نمٹنا ہوتا ہے تو جب تک منگل کا دن نہیں آ جاتا میں اس مسئلے کا فیصلہ کرنے کا خیال دماغ میں نہیں آنے دیتا۔ اس دوران میں اپنے مسئلے سے متعلق تمام حقائق اور واقعات جمع کرتا رہتا ہوں اور اپنی تمام توجہ غیر جانبداری سے واقعات جمع کرنے پر صرف کرتا ہوں۔ میں نہ فکر کرتا ہوں نہ میری بھوک غائب اور نیند اچاٹ ہوتی ہے۔ جب منگل کا دن آ جاتا ہے اور میرے پاس تمام واقعات جمع ہو جاتے ہیں تو مسئلے کا حل خود بخود سامنے آ جاتا ہے۔

لیکن ہم میں سے اکثر لوگ کیا کرتے ہیں؟ اوّل تو ہم واقعات کی طرف توجہ ہی نہیں دیتے اور اگر توجہ دیتے بھی ہیں تو صرف ان واقعات کو لیتے ہیں جو ہماری قائم کردہ رائے کے عین مطابق ہوتے ہیں۔ باقی تمام واقعات کو نظر انداز کر دیتے ہیں۔

آندرے مارائے نے لکھا ہے کہ ہر وہ چیز جو ہماری خواہشات کے مطابق ہوتی ہے ہمیں سچ دکھائی دیتی ہے اور جو چیز ہماری خواہش کے مطابق نہیں ہوتی ہمیں اُس پر غصہ آتا ہے۔

یہی وجہ ہے کہ ہمیں اپنے مسائل کو حل کرنے میں دشواری پیش آتی ہے۔ حساب کا سوال حل کرتے وقت تو ہم دو اور دو کو چار کے برابر لکھتے ہیں لیکن اپنے مسائل کا حل سوچتے ہوئے ہم دو اور دو کو پانچ کے برابر بلکہ بعض اوقات دو اور دو کو پانچ سو کے برابر بنانے کی کوشش کرتے ہیں۔ ہماری زندگی اسی وجہ سے جہنم بن جاتی ہے کہ ہم غیر جانبداری سے نہیں سوچتے۔

اس کا حل یہ ہے کہ ہم غیر جانبداری سے سوچیں اور سوچتے وقت اپنے جذبات

کو دُور رکھیں۔ چنانچہ واقعات کی تلاش غیر جانبدار اور خالی الذہن ہو کر کرنی چاہیے۔

ڈین ہاکس کہتے ہیں کہ میں ہمیشہ دو باتوں پر ضرور عمل کرتا ہوں۔

1۔ جب واقعات تلاش کرتا ہوں تو یوں تصور کرتا ہوں کہ جیسے میں یہ واقعات اپنے لئے نہیں بلکہ کسی اور شخص کے لئے جمع کر رہا ہوں۔ اس طرح میں بالکل غیر جانبداری سے واقعات جمع کرتا ہوں۔

2۔ خود کو ایک وکیل تصور کرتا ہوں جو موافق اور مخالف دونوں قسم کے واقعات کو اپنی بحث کے لئے جمع کرتا ہے۔ جو واقعات اس کے مقدمہ کے لئے ساز گار نہیں ہوتے اُن کو بھی جمع کرتا ہے۔

وہ کہتے ہیں کہ اس کے بعد میں ایک وکیل کی طرح اپنے مقدمہ کے موافق اور مخالف تمام واقعات کو قلم بند کرتا ہوں۔ عام طور پر ایسا ہوتا ہے کہ انتہائی موافق اور انتہائی مخالف واقعات کے درمیان کہیں نہ کہیں مجھے اپنے مسئلہ کا حل مل جاتا ہے۔

واقعات سامنے نہ ہوں تو دنیا کی بڑی سے بڑی عدالت بھی کوئی فیصلہ نہیں دے سکتی۔ لہذا مسائل کو حل کرنے کے لئے ہمیں ڈین ہاکس کی پیروی کرنی چاہیئے یعنی جب تک غیر جانبداری سے اپنے مسئلے کے بارے میں تمام واقعات جمع نہ کرلیں اُس وقت تک اپنے مسئلے کو حل کرنے کی کوشش نہ کریں۔

لیکن اگر ہم ڈھیروں واقعات جمع کرنے کے بعد ان کا تجزیہ نہ کرسکیں اور کسی فیصلے پر نہ پہنچ سکیں تو ہماری یہ کوشش بے کار ثابت ہوگی۔ مجھے بہت نقصان اٹھانے کے بعد معلوم ہوا کہ واقعات کو قلم بند کرنے کے بعد ان کا تجزیہ کرنے میں آسانی رہتی ہے۔ چنانچہ کاغذ پر واقعات کو لکھ لینا اور اپنے مسئلہ کو صاف صاف لفظوں میں تحریر کر لینا ایک اچھی عادت ہے۔ چارلز کیٹرنگ کہتے ہیں کہ اگر مسئلے کو اچھی طرح بیان کیا جائے تو وہ

نصف حل ہو جاتا ہے۔

گیلن لچ فیلڈ کو میں برسوں سے جانتا ہوں۔ وہ امریکہ کے تاجر ہیں اور مشرق بعید میں ان کا بہت بڑا کاروبار ہے۔ ایک مرتبہ انہوں نے میرے ہاں قیام کے دوران مجھے بتایا کہ 1942ء میں جب جاپانی شنگھائی میں داخل ہوئے تو میں وہاں ایک انشورنش کمپنی کا مینیجر تھا۔ جاپانیوں نے ہمارے دفتر میں جاپانی امیر البحر کو لیکوی ڈیٹر مقرر کر دیا۔ اس نے کاروبار بند کرنے کا حکم دیا۔ جاپانیوں کے کسی حکم کی خلاف ورزی کا مطلب موت تھا۔ میں نے جاپانی امیر البحر کو ساڑھے سات لاکھ ڈالر مالیت کے بعض ایسے کاغذات نہیں دکھائے جن کا تعلق ہمارے شنگھائی کے کاروبار سے نہیں تھا۔ مجھے خوف رہنے لگا کہ اگر جاپانیوں کو اس بات کا علم ہوگیا تو وہ مجھے سخت عذاب میں مبتلا کر دیں گے۔ بدقسمتی سے جاپانیوں کو جلد ہی اس بات کا علم ہوگیا۔ اس وقت میں دفتر میں نہیں تھا۔ مجھے اطلاع پہنچی کہ جاپانی امیر البحر انتہائی غصے میں ہے۔ مجھے اپنا بھیانک انجام سامنے نظر آ رہا تھا۔

اگر اپنی مشکلات کو حل کرنے کا راز مجھے معلوم نہ ہوتا تو میں یقیناً سخت پریشان ہو جاتا۔ میں نے اپنے پرانے طریقے پر عمل کیا۔ اپنا ٹائپ رائٹر لیا اور دو سوال ٹائپ کئے۔

1۔ مجھے کس بات کی فکر ہے۔

2۔ میں اس کا کیا علاج کر سکتا ہوں۔

پہلے سوال کا میں نے یہ جواب ٹائپ کیا۔

مجھے اس بات کی فکر ہے کہ کل میں جیل خانے بھیج دیا جاؤں گا جہاں مجھے بھیانک اذیتیں دی جائیں گی۔

اب میں دوسرے سوال کی طرف متوجہ ہوا۔ ''میں اس کا کیا علاج کر سکتا ہوں۔'' گھنٹوں غور کرنے اور ٹائپ کرنے کے بعد چار تدبیریں اور ان کے نتائج سمجھ میں

آ سکے۔

1۔ جاپانی امیر البحر کو جو انگریزی نہیں جانتا تھا کسی شخص کی مدد سے اصل واقعہ سمجھانے کی کوشش کر سکتا ہوں۔ لیکن چونکہ امیر البحر انگریزی نہیں جانتا اس لئے ہو سکتا ہے کہ اسے غصہ آجائے اور مجھے زندگی سے ہاتھ دھونے پڑیں۔

2۔ میں فرار ہونے کی کوشش کر سکتا ہوں لیکن یہ ناممکن ہے کیونکہ جاپانی ہر وقت مجھ پر نگاہ رکھتے ہیں۔ اگر میں نے یہ حرکت کی تو وہ مجھے گولی مار دیں گے۔

3۔ میں اپنے گھر میں رہوں اور دفتر نہ جاؤں لیکن اس سے جاپانی امیر البحر کو شک ہوگا۔ وہ آدمی بھیج کر مجھے بلائے گا اور ہو سکتا ہے کہ سیدھا جیل خانے بھیج دے۔

4۔ میں حسب معمول صبح کو دفتر جاؤں۔ شاید جاپانی امیر البحر کاموں میں ایسا مصروف ہو کہ اسے اس معاملے کا خیال ہی نہ آئے اور اگر خیال آئے بھی تو ممکن ہے کہ اس وقت تک اس کا غصہ ٹھنڈا ہو چکا ہو۔ اگر ایسا ہوا تو بہت اچھا ہوگا لیکن اگر اس نے معاملے کو فراموش نہ کیا ہوگا تو بھی موقع ہوگا کہ میں اسے اپنی بات سمجھا سکوں۔ مجھے صبح کے وقت دفتر اس انداز سے جانا چاہیے جیسے میں نے کوئی غلطی نہ کی ہو۔ اس طرح مجھے جیل سے بچنے کے دو موقعے حاصل ہوں گے۔

ان چار باتوں پر اچھی طرح غور کرنے کے بعد مجھے چوتھی صورت زیادہ معقول محسوس ہوئی اور میرے دماغ سے ایک بڑا بوجھ اتر گیا۔ دوسرے دن صبح کو میں دفتر پہنچا تو جاپانی امیر البحر موجود تھا۔ اس کے منہ میں سگریٹ تھا۔ حسب معمول اس نے مجھے آنکھیں پھاڑ کر دیکھا لیکن منہ سے کچھ نہ بولا۔ خدا کا شکر ہے کہ چھ ہفتوں کے بعد وہ ٹوکیو واپس چلا گیا اور میری پریشانی ختم ہو گئی۔

جیسا کہ میں پہلے بھی بیان کر چکا ہوں میری جان بچنے کی وجہ یہ تھی کہ میں نے

ایک دن پہلے اپنے ہر اقدام کا اچھی طرح جائزہ لے لیا تھا اور اطمینان سے ایک نتیجے پر پہنچ چکا تھا۔ اگر میں ایسا نہ کرتا اور گھبرایا ہوا دفتر پہنچتا تو جاپانی امیر البحر کو مجھ پر ضرور شک ہو جاتا اور وہ فوری طور پر میرے خلاف کوئی نہ کوئی قدم ضرور اٹھاتا۔

کسی مسئلے کے بارے میں مستقل رائے قائم کرنا اور کسی نتیجے پر پہنچنا بہت مفید ہوتا ہے۔ دیوانوں کی طرح دائرے میں چکر لگانے سے صرف اعصابی تکلیف ہی ملتی ہے۔ جب میں کوئی واضح فیصلہ کر لیتا ہوں تو میری پچاس فی صد پریشانیاں ختم ہو جاتی ہیں اور جب اس فیصلے پر عمل کرتا ہوں تو باقی چالیس فی صد پریشانیاں بھی ختم ہو جاتی ہیں۔ مندرجہ ذیل اقدامات پر عمل کر کے مجھے اپنی نوے فی صد پریشانیوں سے نجات مل جاتی ہے۔

1۔ چنانچہ جن معاملات کے بارے میں مجھے فکر ہوتی ہے میں انہیں تحریر کرتا ہوں۔

2۔ جو کچھ تدارک ممکن ہے اس کو لکھتا ہوں۔

3۔ اور جب فیصلہ کر لیتا ہوں تو اس پر عمل شروع کر دیتا ہوں۔

گیلن لچ فیلڈ بتاتے ہیں کہ میری کامیابی اسی طریق کار پر عمل کرنے میں مضمر ہے۔

یوں تو مندرجہ بالا چاروں باتیں بڑی اہم ہیں لیکن تیسری بات کی اہمیت سب سے بڑھ کر ہے۔ یعنی عملی طور پر کچھ کرو۔ کیونکہ اگر آپ اپنے فیصلے پر عمل نہیں کریں گے تو واقعات جمع کرنا اور ان کا تجزیہ کرنا بے کار ہوگا۔

ولیم جیمز کہتے ہیں کہ جب فیصلے پر پہنچ جاؤ اور اس پر عمل کرنا ضروری ہو تو نتائج سے قطعی بے فکر ہو جاؤ۔ یعنی جب احتیاط سے کسی نتیجے پر پہنچ جاؤ تو اس پر عمل شروع کر دو۔ رک کر اس پر دوبارہ غور نہ کرو اور نہ ہی مڑ مڑ کر پیچھے دیکھو۔

ایک معروف تاجر ویٹ فلپس سے جب میں نے پوچھا کہ وہ اپنے فیصلوں کو کس طرح عملی جامہ پہناتے ہیں تو انہوں نے کہا۔ ''میرا تجربہ ہے کہ اگر ہم اپنے مسائل پر ایک

حد سے زیادہ غور کرتے رہیں اور اسی چکر میں پڑے رہیں تو دماغ میں پراگندگی اور پریشانی پیدا ہونے لگتی ہے اور مزید غور کرنے سے نقصان ہو جاتا ہے۔

ہر معاملے میں ایک مرحلہ ایسا آتا ہے جب فیصلہ کر کے اس پر عمل کرنا چاہیے اور پیچھے مڑ کر نہیں دیکھنا چاہیے۔

فکر اور پریشانی کا مقابلہ کرنے کی ترکیب

پانچواں باب

پچاس 50 فیصد تجارتی پریشانیاں دُور کرنے کا طریقہ

لیون شم کن امریکہ میں ایک مشہور مطبع کے منتظم ہیں۔ آپ اُن کی کہانی ان کی اپنی زبانی سنیے۔ پندرہ برس سے میرا آدھا دن اپنے ماتحتوں کے ساتھ اس صلاح مشورے میں صرف ہوتا تھا کہ فلاں کام کریں یا نہ کریں لیکن ہم کسی واضح نتیجے پر نہیں پہنچتے تھے حتیٰ کہ تھک کر چور ہو جاتے تھے۔ ان حالات میں اگر کوئی ہمیں کہتا کہ ایک ایسی ترکیب موجود ہے جس کی مدد سے تجارتی الجھنوں میں تین چوتھائی کمی ہو سکتی ہے تو میں اسے پاگل قرار دیتا لیکن ایک روز میں نے خود ہی ایسی ترکیب دریافت کی جس سے نہ صرف اعصابی تناؤ کم ہوا بلکہ کاروبار کی 75 فیصد الجھنیں بھی ختم ہو گئیں۔

وہ راز یہ ہے۔

۱۔ ہمارے ہاں پندرہ سال سے یہ طریقہ رائج تھا کہ صلاح مشورے کے موقع پر پوری رپورٹ پڑھی جاتی تھی جس میں تفصیل کے ساتھ نقائص اور خرابیوں کا ذکر کیا جاتا تھا اور آخر میں یہ سوال ہوتا تھا کہ اب ہم کیا کریں؟ میں نے اس طریقے کو فوری طور

پر ختم کر دیا۔

2۔ میں نے ایک نیا طریقہ شروع کیا کہ جو شخص ہم لوگوں کے سامنے کوئی مسئلہ پیش کرنا چاہے پہلے وہ اس مسئلے کے متعلق چار سوالوں کے جواب لکھ کر لائے اور یہ جواب ہمارے سامنے پیش کرے۔

پہلا سوال: مسئلہ کیا ہے

ہم کئی گھنٹے دماغ سوزی کرتے تھے تب جا کر پتہ چلتا تھا کہ اصل مسئلہ کیا ہے۔

دوسرا سوال: اس مسئلے کے پیدا ہونے کی وجہ کیا ہے

پہلے ہم اپنا بہت سا قیمتی وقت اس بات پر غور کرنے میں برباد کر دیتے تھے کہ اس مسئلے کے پیدا ہونے کی وجہ کیا ہے۔

تیسرا سوال: یہ مسئلہ کس طرح حل ہو سکتا ہے

پہلے یہ ہوتا تھا کہ جب ایک شخص مسئلے کے حل کا طریقہ بتاتا تھا تو دوسرا اس سے بحث مباحثے میں الجھ جاتا تھا اور کوئی نتیجہ نہیں نکلتا تھا اور نہ ہی اس بحث مباحثے کا کوئی تحریری ریکارڈ ہوتا تھا جو آئندہ کام آ سکے۔

چوتھا سوال: آپ کے پاس اس مسئلے کا کیا حل ہے

میرے پاس صلاح مشورے کے لئے ایسے لوگ آتے تھے جو مسئلے پر گھنٹوں غور کرنے کے بعد خود بھی دماغی الجھن میں مبتلا ہوتے تھے۔ وہ مسئلے پر دماغ سوزی کرتے تھے لیکن مسئلے کو حل کرنے کے لئے جو تدبیریں ان کے ذہن میں آتی تھیں انہیں لکھ کر نہیں لاتے تھے۔ اس لئے مسئلے کا کوئی حل سامنے نہیں آتا تھا۔

اب میرے ماتحت شاذ و نادر ہی میرے پاس اپنی مشکلات لے کر آتے ہیں۔ انہیں معلوم ہے کہ انہیں پہلے ان چار سوالوں کے جواب تیار کرنے ہیں۔ جب وہ ان سوالوں کے جواب تیار کرتے ہیں تو مسئلہ بالکل واضح ہو جاتا ہے اور اس کا حل انہیں خود بخود معلوم

ہو جاتا ہے اور میرے پاس آنے کی ضرورت باقی نہیں رہتی۔ بالفرض انہیں میرے پاس مشورے کے لئے آنا بھی پڑے تو وہ پہلے سے ان چار سوالوں کے جواب تیار کر کے آتے ہیں۔ اس طرح مسئلے کا قطعی حل پہلے کے مقابلے میں بہت جلد سامنے آ جاتا ہے کیونکہ ہماری گفتگو قاعدے سے شروع ہوتی ہے اور دلائل سامنے رہتے ہیں۔

امریکہ میں بیمہ کے کاروبار میں فرینک بیٹ گر کا نام بہت ممتاز ہے۔ وہ بتاتے ہیں کہ ایک وقت تھا کہ میں مایوس ہو کر بیمے کا کاروبار بالکل چھوڑ دینا چاہتا تھا۔ لیکن پھر میں نے طے کیا کہ میں یہ معلوم کروں کہ میرا اصل مسئلہ کیا ہے۔

ا۔ جب میں نے غور کیا تو معلوم ہوا کہ محنت اور دوڑ بھاگ کے مقابلے میں آمدنی بہت کم ہوتی تھی۔

۲۔ میں نے غور کیا کہ اس مسئلے کا کوئی علاج ہے تو معلوم ہوا کہ 70 فیصد لوگ ایسے تھے جو پہلی ملاقات میں ہی بیمہ کرانے پر آمادہ ہو جاتے تھے۔ 23 فیصد لوگ دوسری ملاقات میں بیمے پر آمادہ ہو جاتے۔ صرف 7 فیصد لوگ وہ تھے جو چکر لگواتے اور بہت محنت کے بعد بیمہ کروانے پر آمادہ ہوتے۔ مطلب یہ ہوا کہ میں اپنے وقت کا نصف حصہ اپنے کاروبار کے 7 فیصد حصے پر ضائع کر رہا تھا۔

۳۔ میں نے طے کیا کہ میں اپنا دماغ اور وقت ان سات فیصد لوگوں پر ضائع نہیں کروں گا۔ چنانچہ میں نے دوسری ملاقات کے بعد مزید ملاقاتوں کا سلسلہ بند کر دیا اور اس طرح جو وقت بچنے لگا وہ میں نے نئے گاہکوں کی تلاش میں صرف کرنا شروع کر دیا۔ اس طرح میرے کاروبار میں بے حد اضافہ ہو گیا اور میں بے شمار پالیسیاں فروخت کرنے لگا۔

واضح رہے کہ یہ وہی فرینک بیٹ گر ہیں جو بیمے کے کاروبار کو ہی ترک کرنا چاہتے تھے۔

دوسرے حصے کا خلاصہ

فکر اور پریشانی کا تجزیہ کرنے کی اُصولی ترکیب

قاعدہ نمبر 1۔ متعلقہ واقعات فراہم کرو۔ دُنیا میں جس قدر فکریں اور پریشانیاں ہیں اُن کے نصف حصے کی اصل وجہ یہ ہے کہ لوگ یہ معلوم کئے بغیر کہ اپنے فیصلے کی بنیاد کس شے پر رکھیں۔ فیصلہ کرنے کی کوشش شروع کر دیتے ہیں۔

قاعدہ نمبر 2۔ تمام واقعات کا احتیاط سے جائزہ لینے کے بعد کسی فیصلے پر پہنچو۔

قاعدہ نمبر 3۔ جب فیصلہ کرلو تو اس پر عمل شروع کر دو اور یہ نہ سوچو کہ نتیجہ کیا نکلے گا۔

قاعدہ نمبر 4۔ جب کسی مسئلے کے بارے میں فکر اور پریشانی ہو تو مندرجہ ذیل سوالات لکھ کر ان کے جواب لکھیں۔

1۔ معاملہ کیا ہے۔ 2۔ اس معاملے کے پیدا ہونے کی وجہ کیا ہے

3۔ اس معاملے کا ممکنہ علاج کیا ہے۔ 4 ۔ اس کا بہترین حل کیا ہے۔

خلاصہ

اس کتاب سے پورا فائدہ اٹھانے کے نو طریقے

1۔ اپنے اندر یہ گہری خواہش پیدا کریں کہ آپ فکر اور پریشانی کو ختم کر کے رہیں گے۔
2۔ ہر باب کو ایک بار پڑھنے کے بعد دوبارہ پڑھیں اور پھر آگے بڑھیں۔
3۔ پڑھتے وقت اکثر رُکیں اور اپنے آپ سے پوچھیں کہ آپ ہر مشورے کو کس طرح کام میں لا سکتے ہیں۔
4۔ جو مشورہ آپ کو اس کتاب میں پسند آئے اُس کے نیچے لکیر لگائیں۔
5۔ مہینے میں ایک بار اس کتاب کو اپنی درسی کتاب کی طرح دیکھیں۔
6۔ اس کتاب کو ایک درسی کتاب سمجھتے ہوئے اس میں بیان کئے گئے اصولوں کو ہر موقع پر استعمال کریں۔ اس طرح آپ کی روزمرہ کی مشکلات حل ہونے میں مدد ملے گی۔
7۔ کوئی انعام مقرر کریں اور جب بھی کوئی دوست آپ کو اس کتاب کے اصولوں کی خلاف ورزی کرتے ہوئے پکڑے تو اس کو یہ انعام دیں۔
8۔ ہر ہفتے اپنی ترقی کا جائزہ لیں۔ دل سے پوچھتے رہیں کہ آپ نے کیا غلطیاں کی ہیں اور آئندہ اپنی بہتری کے لئے آپ نے کیا سبق سیکھا ہے۔
9۔ اس کتاب کے آخر میں چند صفحے مخصوص کریں اور ان میں لکھتے رہیں کہ آپ نے اس کتاب کے اصول کس طرح استعمال کئے۔

تیسرا حصہ

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو تباہ کر دے۔ آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

چھٹا باب

غم اور فکر کو دل سے کس طرح نکالا جائے

کئی برس ہوئے میرین جے ڈگلس نے بالغوں کی کلاس میں اپنا ایک واقعہ سُنایا۔ انہوں نے کہا مثل مشہور ہے کہ مصیبت کبھی تنہا نہیں آتی۔ میرے ساتھ بھی یہی ہوا۔ میری بہت ہی پیاری بیٹی جس کی عمر پانچ سال تھی انتقال کر گئی۔ یہ صدمہ ہم میاں بیوی کے لئے ناقابلِ برداشت تھا۔ کچھ عرصہ بعد اللہ نے ہمیں ایک اور بیٹی دی لیکن وہ بھی زندہ نہ بچی۔ غم کی شدت نے مجھے بے حال کر دیا۔ جسم میں طرح طرح کی تکلیفیں پیدا ہونے لگیں۔ لیکن خدا کا شکر ہے کہ میرا ایک بیٹا بچ گیا تھا جس کی عمر چار سال تھی۔

ایک روز میرے بیٹے نے ضد شروع کی کہ ابا مُجھے کشتی بنا کر دیں۔ میری طبیعت اس کام پر آمادہ نہ تھی لیکن میرے بیٹے کی عادت تھی کہ وہ منہ سے جو بات نکالتا تھا اُس کے پیچھے پڑ جاتا تھا۔ اس لئے مجھے اس کی بات ماننا پڑی۔

کشتی تین گھنٹے میں بن کر تیار ہوئی لیکن جب بن کر تیار ہوئی تو مجھے محسوس ہوا کہ کئی مہینوں کے بعد پہلی مرتبہ ان تین گھنٹوں میں سکون حاصل ہوا تھا۔ مجھ پر یہ راز کھلا کہ اگر آدمی مصروف رہے تو غم اور پریشانیاں اُس کے قریب نہیں آتیں۔ چنانچہ میں نے پکا ارادہ

کر لیا کہ آئندہ کبھی بیکار نہ بیٹھوں گا۔

ان دو برسوں میں میں نے بہت سے کام کئے۔ بالغوں کی تعلیمی جماعت میں شرکت کرتا ہوں۔ شہری اور سماجی خدمات سرانجام دیتا ہوں۔ ریڈ کراس کے لئے چندہ جمع کرتا ہوں اور ایک سکول کے بورڈ کا چیئرمین ہوں۔

جنگ کے دوران چرچل روزانہ اٹھارہ گھنٹے کام کرتے تھے۔ اُن سے پوچھا گیا کہ آپ کو تو بہت سی فکریں اور پریشانیاں ہوں گی تو انہوں نے جواب دیا کہ مجھے سانس لینے کی فرصت نہیں۔ فکر کے لئے وقت کہاں۔

مشہور سائنسدان پاسٹیور کہتے ہیں کہ کتب خانوں اور تجربہ گاہوں میں سکون ملتا ہے۔ اس کی وجہ یہی ہے کہ ان جگہوں پر آدمی ذہنی طور پر مصروف رہتا ہے۔ تحقیق اور دریافت کا کام کرنے والے لوگ شاذونادر ہی بیمار پڑتے ہیں۔

مصروفیت کی وجہ سے پریشانی کیوں کم ہو جاتی ہے؟ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسان کا دماغ ایک وقت میں ایک سے زیادہ معاملات پر غور نہیں کر سکتا۔ یہ نفسیات کا اصول ہے۔ مثال کے طور پر آپ امریکہ کے مجسمہ آزادی کے بارے میں سوچیں اور ساتھ ہی یہ بھی سوچیں کہ آپ کو کل کیا کرنا ہے۔ آپ دیکھیں گے کہ دونوں باتیں یکے بعد دیگرے تو آپ کے ذہن میں آ سکتی ہیں لیکن ایک ہی وقت میں آپ کے ذہن میں نہیں آ سکتیں۔ بالکل یہی حال جذبات کا ہے۔ یہ نہیں ہو سکتا کہ ہم کسی بات سے خوش ہوں اور اسی وقت کسی دوسری بات سے غمگین ہوں۔

انگلستان کے مشہور شاعر ٹینی سن نے اپنے پیارے دوست میلام کی وفات کے موقع پر کہا تھا کہ مجھے کام میں کھو جانا چاہیے تاکہ غم کا شکار نہ ہو جاؤں۔

دُنیا کی مشہور سیاح خاتون اوسا جانسن نے حال ہی میں مجھے بتایا کہ انہوں نے غم سے کس طرح نجات حاصل کی۔ سولہا سال کی عمر میں اوسا کی شادی مارٹن جانسن سے ہوئی

جو ایک انتہائی مہم جو شخص تھے۔ وہ اوسا کو اپنے ساتھ بورنیو کے جنگلوں میں لے گئے۔ یہ میاں بیوی پچیس سال تک ایشیا اور افریقہ کے جنگلوں میں گھومتے اور جنگلی جانوروں کی فلمیں بناتے رہے۔

نو برس ہوئے وہ امریکہ واپس آئے۔ وہ اپنی فلموں کو مختلف شہروں میں دکھا رہے تھے اور لیکچر دے رہے تھے کہ ایک روز سفر کے دوران اُن کا جہاز حادثے کا شکار ہو گیا۔ مارٹن جانسن موقع پر ہی ہلاک ہو گئے اور اوسا کی ٹانگیں بے کار ہو گئیں لیکن تین ماہ کے اندر ڈاکٹر اوسا دوبارہ لیکچر دینے لگیں۔ اس زمانے میں انہوں نے پہیوں والی کرسی پر بیٹھ کر ایک لاکھ آدمیوں کے سامنے تقریریں کیں۔ میں نے پوچھا کہ اس کی وجہ کیا ہے تو انہوں نے کہا ”میں اس لئے لیکچر دیتی پھرتی ہوں کہ غم اور فکر سے محفوظ رہوں“۔

ڈاکٹر رچرڈ سی کے بوٹ نے اپنی مشہور کتاب ”انسان کس کے سہارے زندہ رہے“ میں لکھا ہے کہ ایک ڈاکٹر کی حیثیت سے مجھے یہ دیکھ کر بہت خوشی ہوتی ہے کہ بہت سے لوگ جو شکوک، تذبذب، پس و پیش، بے یقینی اور خوف کے پنجوں میں جکڑے ہونے کی وجہ سے زندہ درگور تھے محنت اور مصروفیت کی وجہ سے صحت یاب ہو گئے۔

چنانچہ یاد رکھیں کہ غم اور فکر کرنے کی عادت سے نجات حاصل کرنے کا پہلا طریقہ یہ ہے۔

مصروف رہیں۔ غمگین آدمی کو چاہیے کہ اپنے آپ کو مسلسل کام میں مصروف رکھے تاکہ مایوسی اس کا کام تمام نہ کر سکے۔

تیسرا حصہ

اس سے پہلے کہ فکر کی عادت آپ کو ختم کر دے آپ اِس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

ساتواں باب

اپنے آپ کو گھن لگنے سے محفوظ رکھیں۔

رابرٹ مور کی زبان سے ایک داستان سُنیے۔ مارچ 1945ء میں مجھے زندگی کا ایک اہم ترین سبق ملا۔ ہند چینی کے کنارے سے دُور ہماری آبدوز جس میں اٹھاسی آدمی تھے۔ سمندر میں 276 فٹ گہرائی میں تھی۔ جاپانی بحری اور ہوائی جہاز ہمارے پیچھے لگے ہوئے تھے۔ ہماری آبدوز کے آس پاس بارودی سرنگیں پھٹ رہی تھیں اور یہ سلسلہ پندرہ گھنٹے سے جاری تھا۔ موت ہمارے سامنے ناچ رہی تھی۔ یوں لگتا تھا کہ اگلے ہی لمحے ہم سمندر کی بے رحم موجوں کی نذر ہو جائیں گے۔ آبدوز میں پنکھے بند تھے اور حرارت سو درجے سے بڑھ چکی تھی۔ لیکن مجھے سخت سردی محسوس ہو رہی تھی اور میں کپکپا رہا تھا۔

پندرہ گھنٹے بعد جاپانی جہاز کے پاس بارودی سرنگیں ختم ہو گئیں اور وہ بھاگ گیا۔

یہ پندرہ گھنٹے پندرہ لاکھ سال کے برابر تھے۔ اس عرصے میں میری پوری زندگی میری آنکھوں کے سامنے تھی۔ تمام چھوٹی بڑی باتیں یاد آئیں۔

بحری ملازمت سے پہلے میں ایک بنک میں کلرک تھا۔ ہزاروں غم تھے۔ تنخواہ کم

ہے۔ ترقی کی رفتار سُست ہے، ذاتی مکان نہیں اور بیوی کے پاس اچھے لباس نہیں۔

برسوں قبل یہ غم بہت بڑے محسوس ہوتے تھے لیکن جب سمندر کی تہہ میں سینکڑوں فٹ نیچے موت ناچتی ہوئی نظر آئی تو یہ تمام غم بہت ہی حقیر محسوس ہونے لگے۔ میں نے عہد کیا کہ اے خدا اگر مجھے سورج کی روشنی دیکھنی نصیب ہوئی تو آئندہ زندگی میں کبھی غم نہیں کروں گا۔

ہم لوگ بڑے بڑے حادثوں کا تو بڑی ہمت سے مقابلہ کرتے ہیں لیکن ذرا سی تکلیف ہمارے لئے سخت ناگوار ہوتی ہے۔ اس بات کا امیر البحر بیرڈ کو بھی ایک سنسان اور تاریک برف زار میں تجربہ ہوا۔ اُس کے آدمی اس سرد ترین مقام کی تکلیفیں اور مصائب تو برداشت کر لیتے تھے لیکن ایک کمرے میں ساتھ رہنا اُن کے لئے مشکل تھا۔ وہ معمولی باتوں پر آپس میں بول چال ترک کر دیتے اور لڑتے جھگڑتے رہتے۔

ازدواجی زندگی میں بھی کم و بیش یہی صورتِ حال ہوتی ہے۔ میاں بیوی میں جن باتوں کی وجہ سے کشیدگی پیدا ہوتی ہے وہ عموماً بہت ہی معمولی نوعیت کی ہوتی ہے۔

نیو یارک کے ڈسٹرکٹ اٹارنی فرینک ایس ہوگن کا کہنا ہے کہ عدالتوں میں قتل و غارت گری کے جو مقدمات پیش ہوتے ہیں اُن میں سے نصف مقدمات کی وجہ معمولی باتیں ہوتی ہیں۔ بہت ہی کم ایسا ہوتا ہے کہ ان مقدمات کی وجہ کوئی بڑا ظلم یا زیادتی ہو۔

قانون میں یہ جملہ مشہور ہے یعنی ''قانون معمولی معاملات سے واسطہ نہیں رکھتا''۔

اگر آپ بھی سکونِ قلب کے خواہشمند ہیں تو معمولی باتوں پر غمگین اور فکر مند ہونا چھوڑ دیں۔

میرے دوست ہومر کرائے جو تقریباً تیرہ کتابوں کے مصنف ہیں بتاتے ہیں کہ اُن کے گھر میں ایک بجلی کی انگیٹھی تھی جو بہت شور کرتی تھی۔ وہ ایک کتاب لکھ رہے تھے۔ اس

شور کی وجہ سے وہ اتنے ڈسٹرب ہوتے کہ ایک لفظ بھی نہ لکھ سکتے۔

وہ کہتے ہیں کہ ایک روز چند دوستوں کے ساتھ تفریح کے لئے جنگل میں جانے کا اتفاق ہوا۔ وہاں آگ جلائی گئی تو ایندھن سے چٹخنے کی ایسی آوازیں آنے لگیں جو میری بجلی کی انگیٹھی میں پیدا ہونے والی آوازوں سے ملتی جلتی تھی۔ جنگل میں یہ آوازیں مجھے اچھی لگیں لیکن جب یہی آوازیں میری بجلی کی انگیٹھی میں پیدا ہوتی تھیں تو بہت ہی بری لگتی تھیں۔

میں نے ارادہ کر لیا کہ آئندہ بجلی کی انگیٹھی سے پیدا ہونے والی آوازوں کی پرواہ نہیں کروں گا۔ میں نے یہی کیا۔ کئی دن تو یہ آوازیں سنائی دیں لیکن پھر دھیان سے اُتر گئیں۔

یہی حال چھوٹی چھوٹی پریشانیوں کا ہے۔ ہم ان کو پسند نہیں کرتے اسی لئے یہ وبالِ جان بن جاتی ہیں۔ وجہ یہ ہوتی ہے کہ ہم ان کی اہمیت بڑھا دیتے ہیں۔

انگلستان کے سابق وزیراعظم ڈزریلی نے کہا تھا کہ ''زندگی اتنی مختصر ہے کہ حقیر نہیں ہوسکتی''۔ آندرے موروائے نے لکھا ہے کہ ان الفاظ نے مجھے نہایت مشکل حالات میں مدد دی۔ ہم لوگ عموماً ایسی باتوں کو جو بہت ہی معمولی اور حقیر ہوتی ہیں اپنے اوپر مسلط کر لیتے ہیں۔ اس دھرتی پر ہمارا قیام بہت زیادہ نہیں ہے۔ اس کے باوجود ہم اپنی زندگی کے قیمتی اور انمول وقت کو معمولی شکائتوں پر سوچنے اور رنج کرنے میں ضائع کر دیتے ہیں۔ یہ کسی طرح مناسب نہیں۔ ہمیں چاہئے کہ اپنی زندگی کو مفید کاموں، اعلیٰ خیالات اور جذبات، حقیقی محبت اور یاد رہ جانے والے اچھے کاموں میں صرف کریں۔ اس لئے کہ زندگی اتنی مختصر ہے کہ حقیر نہیں ہوسکتی۔

کئی سال ہوئے ہم چارلز سی فریڈ اور ان کے دوستوں کے ساتھ راک فیلر کی خوبصورت جائیداد دیکھنے جا رہے تھے۔ جس موٹر میں میں سوار تھا وہ غلط راستے پر نکل گئی

اور دوسری موٹروں سے ایک گھنٹہ بعد پہنچی۔ جائداد کے پھاٹک کی چابی میرے دوست چارلز کے پاس تھی۔ وہ ایک گھنٹے تک ہمارے انتظار میں کھڑے رہے حالانکہ وہاں مچھروں کی اتنی کثرت تھی کہ آدمی کا دماغ خراب ہو سکتا تھا۔ لیکن یہ مچھر چارلز کو پریشان نہ کر سکے۔ انہوں نے ایک شاخ کاٹ کر سیٹی بنائی اور اس تفریح میں ایک گھنٹہ آسانی سے گزار دیا۔ جب ہم پہنچے تو کیا وہ مچھروں سے پریشان ملے؟ نہیں۔ وہ سیٹی بجانے میں مصروف تھے۔ وہ سیٹی اب بھی یادگار کے طور پر میرے پاس محفوظ ہے اور ایک ایسے آدمی کی نشانی ہے جس نے معمولی پریشانی کو اپنے اوپر غلبہ حاصل نہ کرنے دیا۔

اس سے پہلے کہ غم آپ کو ختم کر دے، اس کو ختم کرنے کا دوسرا قاعدہ یہ ہے۔

چھوٹی چھوٹی اور معمولی باتوں سے جنہیں حقیر سمجھتے ہوئے بھول جانا چاہئے اُن سے غمگین اور پریشان نہ ہوں۔ یاد رکھیں۔ ''زندگی اتنی مختصر ہے کہ حقیر نہیں ہوسکتی''۔

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو ختم کر دے، آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

آٹھواں باب

ایک قانون جو آپ کے کئی غموں اور پریشانیوں کو ختم کر سکتا ہے۔

میری پرورش مسوری (امریکہ) کے ایک دیہاتی گھرانے میں ہوئی۔ ایک دن میں اپنی والدہ کے ساتھ چیریاں توڑتے توڑتے رونے لگا۔ والدہ نے پوچھا۔ ''ڈیل کیوں رو رہے ہو؟'' میں نے کہا ''ڈر لگتا ہے کہ کہیں میں زندہ دفن نہ ہو جاؤں''۔

میں اس زمانے میں بہت غمگین رہا کرتا تھا۔ بادل گرجتے تو میں ڈرتا کہ کہیں مجھ پر بجلی نہ گر پڑے۔ مجھے یہ بھی پریشانی تھی کہ مرنے کے بعد دوزخ میں جاؤں گا۔ یہ غم تھا کہ اگر لڑکیوں سے بات کی تو وہ میرا مذاق اڑائیں گی۔ یہ خیال بھی آتا تھا کہ کوئی لڑکی مجھ سے شادی نہیں کرے گی۔ سوچتا تھا کہ جب شادی ہو گی تو بیوی کے ساتھ گفتگو کا سلسلہ کیسے شروع کروں گا۔ غرض مجھے کئی طرح کے غم اور پریشانیاں تھیں۔

لیکن جیسے جیسے وقت گزرتا گیا مجھے معلوم ہوا کہ مجھے جن باتوں کا ڈر تھا ان میں سے ننانوے فی صد کا موقع ہی نہیں آیا۔

مثلاً مجھے ڈر تھا کہ مجھ پر بجلی گرے گی۔ لیکن اعداد و شمار بتاتے ہیں کہ سال بھر میں ساڑھے تین لاکھ آدمیوں میں سے صرف ایک آدمی پر بجلی گر سکتی ہے۔ زندہ دفن ہونے کا غم تو اس سے بھی زیادہ فضول تھا کیونکہ اب تک ایک کروڑ میں سے ایک آدمی بھی زندہ دفن نہ ہوا تھا۔

امریکہ میں ہر آٹھ آدمیوں میں سے ایک آدمی سرطان کی وجہ سے مرتا ہے۔ اصولاً تو مجھے سرطان سے خوف زدہ ہونا چاہئے تھا نہ کہ بجلی گرنے اور زندہ دفن ہونے سے۔ یہ تو بچپن کے خوف تھے جوانی میں بھی مجھے کم و بیش اسی طرح کے بے سرو پا خوف لاحق رہے۔

اگر ہم تناسب کے قاعدے پر غور کریں تو ہماری دس میں سے نو فکریں فوراً ختم ہو جائیں گی کیونکہ یہ فکریں صرف واہم کا نتیجہ ہوتی ہیں۔

دنیا کی مشہور بیمہ کمپنی لائڈز آف لندن نے انسان کے وہم سے فائدہ اٹھا کر کروڑوں ڈالر کمائے اور یہ واہم ایسے ہیں کہ شاذ و نادر ہی وقوع پذیر ہوتے ہیں۔ یہ کمپنی حادثات کا بیمہ کرتی ہے۔ ایسے حادثات جو ہمیں ممکن نظر آتے ہیں لیکن کبھی واقع نہیں ہوتے۔

مسز سالنجر ایک سنجیدہ خاتون تھیں۔ ان سے مل کر مجھے محسوس ہوا کہ وہ کبھی غمگین اور فکرمند نہیں ہوئیں۔ ایک رات ہم لوگ آتش دان کے سامنے بیٹھے تھے۔ میں نے اُن سے سوال کیا کہ کیا آپ کو کبھی غم اور فکر حق ہوا۔ انہوں نے بتایا کہ مجھے غم اور فکر پر قابو پانا اُس وقت آیا جب میں اپنے ہاتھوں سے بنائے ہوئے جہنم میں زندگی کے گیارہ سال گزار چکی تھی۔ انہوں نے بتایا کہ گھر سے نکلتی تو مجھے یہ واہم رہتا کہ کہیں استری تو جلتی نہیں

چھوڑ آئی۔ کہیں بچے گھر سے باہر نکل کر کسی گاڑی سے ٹکرا کر مر تو نہیں گئے۔ میں بھا بھاگ واپس پہنچتی تو دیکھتی کہ گھر میں ہر طرح سے خیریت ہے۔ میری اس قسم کی فکروں وجہ سے میری پہلی شادی کا اختتام طلاق پر ہوا۔

میرے دوسرے شوہر وکیل تھے۔ وہ نہایت پُرسکون رہتے اور اُن کو کبھی کوئی پریشانی نہ کر سکتی۔ اُن کے ساتھ بھی میرا کم و بیش پہلے والا طریقہ رہا۔ کبھی میں ڈرتی ہماری گاڑی پھسل کر کسی گہری کھڈ میں نہ جا گرے۔ اگر ہم سیر و تفریح کے لئے کہیں جا تو مجھے یہ ڈر رہتا کہ کہیں تیز ہوا سے ہمارا خیمہ نہ اُڑ جائے اور ہم کسی حادثے کا شکار ہو جائیں۔

میرے شوہر ہر بار مجھے سمجھاتے کہ تناسب کے قاعدے سے اِن حادثات کے رو ہونے کے امکانات بہت ہی کم ہیں۔ اگر گاڑی آہستہ آہستہ چل رہی ہو تو وہ پھسل نہیں سک اور خیمے تو ماہر ترین گائیڈوں نے نصب کئے ہیں جن کے ہوا سے اُڑنے کا سرے سے کو امکان نہیں۔

مسز سالنجر نے بتایا کہ اس جملے کی مدد سے کہ "تناسب کے قاعدے سے ایسا ہو ممکن نہیں میری نوے فی صد فکریں اور پریشانیاں دور ہو گئیں" اور میری زندگی کے پچھ بیس سال ایسے آرام اور چین سے گزرے کہ بیان نہیں کر سکتی۔

فریڈرک جے مالسٹیڈ بتاتے ہیں کہ جون 1944ء میں میں اوماہا ساحل کے قریب لمبی خندق میں لیٹا ہوا تھا۔ ہماری کمپنی نارمنڈی میں خندقوں میں پڑی تھی۔ میں نے سو کہ کہیں یہ خندق میری قبر نہ بن جائے۔ باہر جرمنوں کی بمباری جاری تھی۔ میں نے ڈ کے مارے پانچ راتیں بہت ہی بُری حالت میں جاگ کر گزاریں۔ محسوس ہو رہا تھا۔ کہ اگر مجھے اس خندق سے رہائی حاصل نہ ہوئی تو میرا دماغ خراب ہو جائے گا۔ میں نے سو

پانچ راتیں گزر گئیں لیکن میں صحیح سلامت ہوں بلکہ میرے ساتھی بھی صحیح سلامت ہیں۔ صرف دو سپاہی زخمی ہوئے وہ بھی جرمنوں کی بمباری سے نہیں بلکہ ہماری اپنی توپوں کے گولوں کے ٹکڑے اُڑ کر انہیں لگ گئے تھے۔

یہ دیکھ کر میں نے تہیہ کیا کہ میں فکرمند اور غمگین ہونے کی بجائے کوئی عملی کام کروں گا۔ میں نے گولوں کے ٹکڑوں سے محفوظ رہنے کے لئے اپنی خندق پر لکڑی کی موٹی چھت ڈال لی۔ میں نے سوچا کہ اب خندق میں مجھے موت صرف اُسی صورت میں آ سکتی ہے جب جرمنوں کا بم میری خندق کی چھت پر آ کر گرے۔ حساب لگایا تو معلوم ہوا کہ خندق پر بم گرنے کا تناسب دس ہزار میں ایک سے بھی کم تھا۔ اس طرح دو راتوں تک غور کرنے کے بعد میری طبیعت پُرسکون ہو گئی اور میں بموں کی بوچھاڑ میں اطمینان سے سونے لگا۔ چنانچہ یاد رکھیں۔ اس سے پہلے کہ غم اور فکر آپ کو شکست دیں۔ آپ انہیں شکست دینے کے لئے مندرجہ ذیل تیسرا قاعدہ کبھی نہ بھولیں۔

اپنے دل سے پوچھیں کہ جس معاملے کی وجہ سے آپ فکرمند اور غمگین ہیں۔ قانونِ تناسب کے تحت اُس کے پیش آنے کے کتنے امکانات ہیں اور امکانات ہیں بھی کہ نہیں۔

تیسرا حصہ

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو ختم کر دے آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

نواں باب

ناگزیر حالات سے سمجھوتہ کرلیں

میں چھوٹا سا تھا۔ ایک دن لڑکوں کے ساتھ کھیل کود میں مصروف تھا۔ کھڑکی پر پاؤں رکھ کر نیچے اترنے کی کوشش کے دوران میرے بائیں ہاتھ کی انگلی کا چھلا کیل میں اٹک گیا اور جب میں نے چھلانگ لگائی تو انگلی جسم سے جدا ہوگئی۔

میں رونے چلانے لگا اور ہوش و حواس کھو بیٹھا۔ مجھے یقین تھا کہ میں زندہ نہیں بچوں گا۔ لیکن جب ہاتھ اچھا ہوگیا تو پھر مجھے اس کا کبھی خیال نہ آیا۔ کیونکہ میں نے ذہنی طور پر اس صورتِ حال سے سمجھوتہ کرلیا تھا۔

اب مہینے گزر جاتے ہیں مجھے کبھی خیال نہیں آتا کہ میرے ایک ہاتھ میں صرف ایک انگوٹھا اور تین انگلیاں ہیں۔

میں نے ایک لفٹ چلانے والے کو دیکھا جس کا بایاں ہاتھ کلائی سے کٹا ہوا تھا۔ میں نے پوچھا تمہیں دشواری تو نہیں پیش آتی۔ کہنے لگا کہ نہیں بالکل نہیں چونکہ میں نے

شادی نہیں کی اس لئے کبھی کبھار سوئی میں دھاگہ ڈالتے ہوئے اس کا خیال آ جاتا ہے۔

حیرت کی بات ہے کہ ہم حالات سے کس قدر جلد سمجھوتہ کر لیتے ہیں۔ جب ہم انہیں بدل نہیں سکتے تو ان پر رضامند ہو جاتے ہیں اور انہیں بھول جاتے ہیں۔

ایمسٹرڈم میں پندرھویں صدی کے ایک گرجے میں ایک عبارت کندہ ہے جو مجھے اکثر یاد آتی ہے۔

''یہ اسی طرح ہے، کسی اور طرح نہیں ہوسکتا''

اگر ہم اپنی پچھلی بیس تیس برس کی زندگی پر نگاہ ڈالیں تو ہمیں بہت سے ایسے ناخوشگوار واقعات یاد آئیں گے جن پر یہ مثل صادق آتی ہے کہ یہ اسی طرح ہونے تھے کسی اور طرح نہیں ہو سکتے تھے۔ اب ہماری مرضی ہے کہ ہم ان حالات کو ناگزیر سمجھ کر تسلیم کرلیں یا ان پر کڑھتے رہیں۔ اپنی زندگی کو برباد کرلیں اور اعصابی امراض کا شکار ہو جائیں۔

مشہور فلسفی ولیم جیمز نے کہا ہے کہ ''جو چیز جس طرح ہے اُس کو بخوشی قبول کرلو۔ بدقسمتی کے نتائج پر قابو پانے کا پہلا زینہ یہ ہے کہ جو ہو چکا ہے اس پر رضامند ہو جاؤ''

یہ راز الزبتھ کونلی کو بہت دشواریوں کے بعد معلوم ہوا۔ انہوں نے مجھے جو خط لکھا ملاحظہ ہو۔

عین اس دن جب امریکہ میں افریقی فتوحات پر خوشیاں منائی جا رہی تھیں۔ مجھے محکمۂ جنگ کا تار ملا کہ میرا بھتیجا جو مجھے بہت عزیز تھا۔ میدانِ جنگ میں لاپتہ ہے اور تھوڑی دیر بعد ایک اور تار ملا کہ وہ جنگ میں مارا گیا ہے۔

میں اس صدمے سے بیمار پڑ گئی۔ دُنیا میرے لئے تاریک ہوگئی۔ اس بھتیجے کی میں نے خود پرورش کی تھی اور وہ مجھے بہت ہی عزیز تھا۔ اُس کی عین جوانی میں موت نے مجھے

ہر چیز سے متنفر کر دیا۔ میں نے لوگوں سے ملنا جلنا بالکل بند کر دیا۔ غم بڑھتے بڑھتے اس حد تک پہنچ گیا کہ میں نے یہ طے کر لیا کہ ملازمت چھوڑ کر گوشۂ تنہائی میں رو رو کر زندگی گزار دوں گی۔

میں استعفیٰ دینے سے قبل میز صاف کر رہی تھی کہ مجھے ایک خط ملا جو میرے مرحوم بھتیجے نے چند سال پہلے میری والدہ کے انتقال کے موقع پر مجھے لکھا تھا۔ ''بے شک وہ ہمیں بہت یاد آئیں گی۔ خاص طور پر آپ کو۔ مگر مجھے یقین ہے کہ آپ اپنی زندگی کے معمول کو جاری رکھیں گی۔ زندگی کے بارے میں آپ کا نظریہ آپ کی مدد کرے گا جس کی آپ نے مجھے بھی تعلیم دی تھی۔ مجھے ہمیشہ یاد رہے گا کہ آپ نے مجھے یہ تعلیم دی تھی کہ ''ہمیشہ مسکراتے رہو اور زندگی میں جو بھی حالات پیش آئیں اُن کا مردانہ وار مقابلہ کرو''۔

میں نے وہ خط کئی بار پڑھا۔ مجھے ایسا محسوس ہوا جیسے میرا بھتیجا میرے پاس کھڑا ہے اور کہہ رہا ہے کہ جن باتوں کی آپ نے مجھے تعلیم دی تھی آپ خود ان پر عمل کیوں نہیں کرتیں۔ ثابت قدم رہیے، ان غموں کو مسکراہٹ میں چھپا لیجیے اور اپنے کام کرتے جایئے۔

میں نے استعفیٰ نہیں دیا اور اپنے دل کو سمجھانے لگی کہ جو ہونا تھا ہو چکا۔ میں اسے بدل نہیں سکتی۔ میں اپنے بھتیجے کی خواہش پوری کروں گی۔ میں کام کر سکتی ہوں اور کام کرتی رہوں گی۔

اب میں بے حد معروف زندگی گزار رہی ہوں۔ میں نے نوحہ خوانی ترک کر دی ہے۔ ہنس بول کر دن گزارتی ہوں۔ میرا بھتیجا زندہ ہوتا تو وہ بھی اسے پسند کرتا۔ میں نے تقدیر سے مصالحت کر لی ہے۔ میری زندگی اب پہلے کے مقابلے میں زیادہ مکمل اور بھرپور ہے۔

الزبتھ کونلی کو زندگی میں جو تجربہ حاصل ہوا کسی نہ کسی مرحلے پر ہمیں بھی اس سے

گزرنا ہے۔ یعنی ہمیں بھی ناگزیر حالات پر رضامند ہو کر ان سے سمجھوتہ کرنا ہوگا۔

صرف حالات ہی ہمیں خوش یا غمگین نہیں بناتے۔ خوشی اور غم کا انحصار اس بات پر ہے کہ ہم حالات سے کیا اثر قبول کرتے ہیں۔

حضرت عیسیٰ نے ارشاد فرمایا ہے کہ آسمانی بادشاہت ہمارے اندر ہے اور یہیں دوزخ بھی ہے۔

جب کوئی علاج نہ ہو تو ہم غموں اور مصائب کو برداشت کر کے ان پر فتح پا سکتے ہیں۔ بظاہر یہ ناممکن دکھائی دیتا ہے۔ لیکن حقیقت یہ ہے کہ ہمارے اندر حیرت انگیز طاقت ہے۔ اگر ہم اس طاقت کو استعمال کریں تو یہ ہماری مشکلات کو ختم کر دیتی ہے۔ انسان جتنا سمجھتا ہے اس سے زیادہ مضبوط ہے۔

مرحوم بوتھ ٹارکنگ ٹن کہا کرتے تھے کہ میں زندگی میں اندھے پن کے سوا تمام مصائب برداشت کر سکتا ہوں۔ قدرت کی ستم ظریفی دیکھئے کہ جب وہ ساٹھ سال کے تھے تو اندھے ہو گئے یعنی جس بات کو وہ ناقابلِ برداشت سمجھتے تھے وہی انہیں پیش آئی۔

کیا انہوں نے ہمت ہار دی؟ ہرگز نہیں۔ انہیں خود تعجب تھا کہ وہ کس طرح ہشاش بشاش رہتے اور ہنسنے ہنسانے والی باتیں کرتے۔ مثلاً آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھا رہا ہوتا تو کہتے '' لیجئے دادا جان پھر تشریف لے آئے۔ معلوم نہیں ایسی اچھی صبح کہاں جا رہے ہیں۔''

ایسی ہمت اور بہادری کو تقدیر کس طرح شکست دے سکتی ہے۔ ٹارکنگ ٹن کہا کرتے کہ اندھے پن کے اس تجربے نے ان کو تقدیر پر راضی رہنے کا سبق دیا اور یہ سکھایا کہ زندگی میں مصائب کیسے برداشت کئے جائیں۔

مشہور شاعر جان ملٹن پر جو حقیقت منکشف ہوئی تھی وہ ان پر بھی منکشف ہوئی یعنی

اندھا ہونا مصیبت نہیں۔ اندھے پن کو برداشت نہ کرسکنا مصیبت ہے۔''

میری ان باتوں سے آپ یہ نہ سمجھیں کہ میں آپ کو ہر مصیبت کے آگے گردن جھکادینے کا درس دے رہا ہوں۔ ہرگز نہیں۔ میں تقدیر کا قائل نہیں ہوں۔ جب تک کامیابی کی ذرا سی بھی امید ہو، ہمیں کامیابی کے لئے لڑنا چاہیے لیکن جب عقل بتائے کہ آپ حالات کو تبدیل نہیں کرسکتے تو پھر میری آپ سے یہ درخواست ہوگی کہ خدا کے لئے عقل سے کام لیں۔ جو چیز ممکن نہیں اس کے لئے جان کو ہلکان کرنا کسی طرح مناسب نہیں۔

کولمبیا یونیورسٹی کے مرحوم ڈین ہاکس کہتے تھے کہ انہوں نے بچوں کے ایک مشہور گیت کو اپنے پسندیدہ اقوال میں شامل کرلیا ہے۔ گیت کی چند سطور ملاحظہ فرمایئے۔

''سورج کے نیچے ہر بیماری کی دوا یا تو موجود ہے یا موجود نہیں۔ اگر کوئی دوا ہے تو اسے حاصل کرنے کی کوشش کرو اور اگر نہیں تو صبر کرو۔''

کرائسلر کارپوریشن کے صدر کیلر سے جو ایک اعلیٰ درجے کے بزنس مین ہیں جب میں نے پوچھا کہ آپ غم اور فکر سے کیسے محفوظ رہتے ہیں تو انہوں نے جواب دیا۔ ''جب کوئی مشکل معاملہ درپیش ہوتا ہے تو میں جو کچھ کرسکتا ہوں کرتا ہوں لیکن اگر میں کچھ نہیں کرسکتا تو اس کو فوراً حافظہ سے محو کردیتا ہوں۔ میں مستقبل کی فکر نہیں کرتا کیونکہ مستقبل کے بارے میں کوئی شخص بھی پہلے سے نہیں بتا سکتا۔''

آپ کو شاید معلوم ہو کہ ٹائر بنانے والوں نے شروع میں ایسے ٹائر بنائے تھے جو سڑک کے دھکوں کا مقابلہ کرسکیں۔ لیکن وہ بہت جلد پھٹ کر ٹکڑے ٹکڑے ہو گئے۔ اس کے بعد ایسے ٹائر بنائے گئے جو دھکوں کو جذب کرسکیں۔ یہ ٹائر کامیاب رہے۔ اگر ہم بھی زندگی کی پتھریلی سڑک کے دھکوں اور جھٹکوں کو جذب کرنا سیکھ لیں تو ہماری عمر بھی زیادہ ہو

جائے اور جب ہموار سڑک ملے تو اس پر چلنے میں ہمیں زیادہ آرام محسوس ہو۔

جب سقراط کو سچ بولنے کی پاداش میں زہر کا پیالہ پینا پڑا تو جیل کے داروغہ نے جو سقراط سے ہمدردی رکھتا تھا اس سے کہا ''جو معاملہ اٹل ہے اُس کو سہولت سے برداشت کرنے کی کوشش کیجئے'' سقراط نے ایسا ہی کیا اور موت کو سکون اور صبر کے ساتھ قبول کرلیا۔

''جو معاملہ اٹل ہے اس کو سہولت سے برداشت کرنے کی کوشش کیجئے'' ایسے الفاظ ہیں جن کی آج کے پُرآشوب دور میں سب سے زیادہ ضرورت ہے۔

میں گزشتہ آٹھ سال سے غم اور فکر دُور کرنے کے موضوع پر کافی مطالعہ کرچکا ہوں۔ اس مطالعہ کے بعد ایک جملے میں جو نصیحت مجھے ملی ہے وہ آپ بھی سن لیجئے۔ یہ الفاظ اس قابل قبول ہیں کہ آپ انہیں آئینے کے قریب لکھ کر لگالیں اور ہر روز صبح منہ دھوتے وقت ان کو پڑھیں۔ یہ دعا ڈاکٹر رائن ہولڈ نائی بھر کی لکھی ہوئی ہے۔

''اے اللہ مجھے سکون عطا فرما کہ میں جن چیزوں کو نہیں بدل سکتا ان کو قبول کرلوں اور جرأت عطا فرما کہ جن کو بدل سکتا ہوں اُن کو بدل دوں اور عقل عطا فرما کہ دونوں کے درمیان تمیز کرسکوں۔''

چنانچہ یاد رکھیں: اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی آپ کو شکست دے، اس کو شکست دینے کا چوتھا قاعدہ یہ ہے:

ناگزیر حالات سے سمجھوتہ کرلیں

تیسرا حصہ

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو ختم کر دے آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

دسواں باب

اپنے نقصان کی حد مقرر کر لیں

امریکہ کے سٹے بازار میں بعض لوگ ایک بہت اچھا طریقہ استعمال کرتے ہیں اور نقصان سے محفوظ رہتے ہیں۔ مندرجہ ذیل قصہ مجھے چارلز رابرٹس نے سنایا۔

میں ٹیکساس سے بیس ہزار ڈالر لے کر نیو یارک پہنچا۔ یہ رقم میرے دوستوں نے مجھے دی تھی تاکہ اس سے سٹے کا کاروبار کروں۔ میرا خیال تھا کہ میں سٹے کے کاروبار سے اچھی طرح واقف ہوں۔ لیکن ہوا یہ کہ مجھے نقصان ہوتا چلا گیا اور میری تمام رقم ضائع ہو گئی۔

اپنی بربادی کے بعد میں نے اپنی غلطیوں کا جائزہ لیا اور یہ طے کیا کہ جب تک مجھے اس کاروبار کے بارے میں اچھی طرح معلوم نہ ہو جائے میں اس میں قدم نہ رکھوں گا۔ میں نے ایک صاحب کو تلاش کیا جو سٹے کے کاروبار میں کئی برسوں سے بہت ہی کامیاب چلے آرہے تھے۔ اُن کا نام برٹن ایس کاسلز تھا۔

مسٹر برٹن ایس کاسلز نے مجھے تجارت کا ایک ایسا اصول بتایا جسے میں ایک نہایت ہی اہم اصول سمجھتا ہوں۔ انہوں نے کہا کہ میں جو بھی کاروبار کرتا ہوں اُس پر نقصان کی

حد مقرر کر لیتا ہوں۔ مثلاً جب میں کوئی سٹاک 50 ڈالر فی شیئر کے حساب سے خریدتا ہوں تو اُس کے نقصان کی حد 45 ڈالر مقرر کر دیتا ہوں۔ اس کا مطلب یہ ہے کہ جب بازار میں شیئرز (Shares) کی قیمت گرنے لگے اور قیمت خرید سے پانچ ڈالر کم ہو جائے تو میری ہدایت کے مطابق شیئرز فوراً فروخت کر دیئے جاتے ہیں اور اس طرح میرا نقصان پانچ ڈالر فی شیئر کی حد سے آگے نہیں بڑھتا۔ نتیجہ یہ نکلتا ہے کہ بعض اوقات غلطیوں کے باوجود مجھے کافی منافع ہوتا ہے۔

چارلز رابرٹس کا کہنا ہے کہ میں نے فوراً اس اصول کو پلے باندھ لیا اور اب تک اس پر عمل کر رہا ہوں۔ اس اصول کی مدد سے میں نے ہزارہا ڈالر کمائے ہیں۔

کچھ عرصہ بعد مجھے خیال آیا کہ نقصان کی حد مقرر کرنے کا اصول کاروبار کے علاوہ غم اور فکر پر قابو پانے کے لئے بھی استعمال کرنا چاہیے۔ چنانچہ میں نے ہر قسم کی ذہنی پریشانی میں نقصان کی ایک حد مقرر کر لی جس کا حیرت انگیز نتیجہ برآمد ہوا۔

مثال کے طور پر ایک دوست میرے ساتھ دوپہر کا کھانا کھاتا تھا لیکن وہ ہمیشہ آدھ گھنٹہ دیر سے آتا۔ آخر میں نے اس سے کہا کہ مسٹر بل میں نے تمہارے انتظار میں نقصان کی حد دس منٹ مقرر کی ہے۔ آئندہ اگر تم دس منٹ سے زیادہ دیر کرو گے تو میں تمہارا مزید انتظار نہیں کروں گا اور کھانا کھا کر ہوٹل سے جا چکا ہوں گا۔

آج میں سوچتا ہوں کہ کاش مجھے نقصان کی حد مقرر کرنے کا راز برسوں پہلے معلوم ہوتا تو میں کتنی ہی ذہنی پریشانیوں اور نقصانات سے محفوظ رہتا۔ مجھے اتنا بھی شعور نہیں تھا کہ جن معاملات سے میرا سکون برباد ہو جاتا تھا اُن کے بارے میں صحیح صحیح اندازہ کرتا اور کہتا کہ دیکھو ڈیل کارنیگی، یہ معاملہ صرف اتنی ہی زحمت کے قابل ہے۔ اس سے زیادہ نہیں۔

لیکن پھر بھی میں خوش قسمت تھا کہ زندگی کے انتہائی اہم مسئلے کے سلسلے میں میں نے لاشعوری طور پر یہ اصول استعمال کیا۔ میرا ارادہ تھا کہ میں اپنی زندگی ناول لکھنے میں گزاروں اور تھامس ہارڈی جیسے عظیم ناول نگاروں کا ہمسر بنوں۔ اس شوق میں مَیں نے ایک ناول ''طوفانِ برف'' لکھا۔ یہ ناول بالکل ناکام رہا۔

جب میرے ایجنٹ نے بتایا کہ یہ کتاب بالکل بیہودہ ہے اور مجھ میں ناول نویسی کی صلاحیت نہیں تو میرا دل ڈوب گیا۔ کئی ہفتے میں سخت پریشان رہا۔ اس وقت تک میں نے یہ فقرہ نہیں سنا تھا کہ غم پر نقصان کی حد مقرر کر لو۔ لیکن اب ماضی پر نگاہ ڈالتا ہوں تو محسوس ہوتا ہے کہ میں نے اس فقرے پر عمل کیا۔ یعنی میں نے ناول نویسی میں صرف ہونے والے دو سال یہ کہہ کر نظر انداز کر دیئے کہ یہ زندگی کا ایک تجربہ تھا۔ بعد میں میں انگلستان سے امریکہ واپس چلا آیا اور اپنی بالغوں کی کلاس پھر شروع کر دی اور فرصت کے اوقات میں سوانح عمریاں اور اس قسم کی کتابیں لکھنا شروع کر دیں جیسی کہ آپ اس وقت پڑھ رہے ہیں۔ اس کے بعد میں نے کبھی ناول لکھنے کا نام بھی نہ لیا۔

میری خالہ ایڈتھ اور خالو فریک کی زندگی بہت تنگ دستی سے گزر رہی تھی لیکن میری خالہ کو شوق تھا کہ گھر کو آرائشی چیزوں اور پردوں سے سجائے۔ خالہ نے یہ چیزیں ایک دکان سے قرض پر خرید لیں۔ خالو فریک کو جو کسان تھے۔ قرضے کے نام سے وحشت ہوتی تھی۔ انہوں نے دکاندار کو منع کر دیا کہ آئندہ وہ خالہ کو قرض نہ دے۔ خالہ کو جب یہ معلوم ہوا تو انہوں نے قیامت برپا کر دی۔ وہ پچاس سال بعد بھی اس معاملے پر چیخ چلاتی تھیں۔ آخری مرتبہ جب انہوں نے یہ قصہ بیان کیا تو ان کی عمر اسی سال تھی۔ میں نے ان سے کہا خالہ ایڈتھ! خالو فریک نے آپ کو ذلیل کر کے بہت برا کیا لیکن ذرا سوچئے کہ پچاس سال بعد بھی اس کا شکوہ کرنا خالو فریک کے قصور سے زیادہ برا ہے۔'' مگر خالہ

ایڈتھ کو سمجھانا بھینس کے آگے بین بجانے کے مترادف تھا۔

ہماری خالہ ایڈتھ نے ایک معمولی بات کی بہت زیادہ قیمت ادا کی۔ انہوں نے ایک رنجش کے عوض زندگی کے پچاس 50 سال دے دیئے۔ فرینکلن کہتے ہیں کہ انسان کو دُنیا میں مصیبتیں زیادہ تر اس لئے برداشت کرنا پڑتی ہیں کہ وہ قیمت کا غلط اندازہ لگاتا ہے اور کسی چیز کی جتنی قیمت ہونی چاہیے اس سے کہیں زیادہ قیمت ادا کرتا ہے۔

ٹالسٹائی نے بھی یہی غلطی کی تھی۔ وہ دُنیا کے بہترین ناولوں کے مصنف تھے اور ان کی شہرت کا یہ عالم تھا کہ ان کے گھر پر مداحوں کا ایک ہجوم رہتا تھا۔ جو لفظ ان کی زبان سے نکلتا فوراً قلم بند کر لیا جاتا تھا جیسے ان کے الفاظ الہام کا درجہ رکھتے ہوں لیکن حقیقت یہ ہے کہ جہاں تک گھریلو زندگی کا تعلق ہے ٹالسٹائی میں ستر 70 سال کی عمر میں بھی وہ عقل نہ تھی جو فرینکلن میں سات سال کی عمر میں تھی۔

ٹالسٹائی نے جس خاتون سے شادی کی تھی اُس سے وہ بڑی محبت کرتے تھے۔ دونوں میاں بیوی خدا کا شکر ادا کرتے کہ اُس نے انہیں رشتہ ازدواج میں منسلک کر دیا لیکن وہ خاتون ذرا شکی مزاج تھی وہ ہمیشہ ٹالسٹائی کو شک کی نگاہ سے دیکھتی اور بھیس بدل بدل کر اُن کا پیچھا کرتی۔ رفتہ رفتہ میاں بیوی کے تعلقات انتہائی کشیدہ ہو گئے۔

ٹالسٹائی روزنامچہ لکھنے کے عادی تھے۔ وہ اپنی ڈائری میں تمام الزام اپنی بیوی پر عائد کرتے تھے۔ اس کا ردّعمل یہ ہوا کہ بیوی نے بھی روزنامچہ لکھنا شروع کر دیا جس میں شوہر کو پکا بدمعاش قرار دیا اور ایک ناول بھی لکھا جس میں ٹالسٹائی کو گھریلو زندگی میں سخت ظالم اور خود غرض ثابت کیا اور اپنی ذات کو بے گناہ اور مظلوم قرار دیا۔

دونوں کو اس بات کی بہت فکر تھی کہ آنے والی نسلوں پر اپنی بے گناہی ثابت کریں لیکن کیا ہمیں ذرہ بھر بھی اس بات کی پرواہ ہے کہ دونوں میں سے غلطی کس کی تھی۔ ہم لوگوں

کے پاس اتنا وقت ہی کہاں ہے کہ ان باتوں کی چھان بین کریں۔

مگر خود ٹالسٹائی اور اُن کی بیوی نے معمولی باتوں کی بہت بڑی قیمت ادا کی کیونکہ انہیں قیمتوں کا صحیح اندازہ نہ تھا۔ انہوں نے اپنے معاملات میں نقصان کی حد مقرر نہیں کی تھی۔ انہیں یہ معلوم نہ تھا کہ ازدواجی زندگی کی چھوٹی چھوٹی باتیں اور اختلافات اتنے اہم نہیں کہ ان کے عوض اپنا سکھ چین برباد کر دیا جائے۔

پس اس سے پہلے کہ غم اور فکر آپ کو شکست دیں، ان کو شکست دینے کا پانچواں قاعدہ یہ ہے۔

اپنی زندگی کو ایک دولت تصور کریں۔ اگر کبھی اس دولت کو نقصان پہنچنے کا خطرہ ہو یعنی آپ کی صحت اور امن وسکون میں خلل پیدا ہو رہا ہو تو اپنے دل سے یہ تین سوال پوچھیں۔

1۔ جو معاملہ درپیش ہے اس کی اہمیت کیا ہے؟

2۔ اس معاملے میں کس حد تک نقصان برداشت کیا جا سکتا ہے؟

3۔ کیا آپ ضرورت سے زیادہ قیمت تو ادا نہیں کر رہے؟

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو ختم کر دے آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں۔

گیارہواں باب

لکڑی کے برادے کو آری سے چیرنا بیکار ہے

خُدا کی اس زمین پر ماضی سے فائدہ اٹھانے کا صرف ایک ہی طریقہ ہے اور وہ اس طرح کہ ہم پچھلی غلطیوں کا سکون اور اطمینان سے جائزہ لیں اور اس تجربے سے جو سبق حاصل ہو اُسے پلے باندھ لیں اور غلطیوں کو فراموش کر دیں۔ زندگی میں کئی غلطیاں کرنے کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ بیس آدمیوں کو ان کے فائدے کی باتیں بتانا آسان ہے لیکن اگر ان بیس آدمیوں میں آپ خود بھی شامل ہوں تو اپنی ہی بتائی ہوئی باتوں پر عمل کرنا مشکل ہے۔

میرا بہت جی چاہتا ہے کہ میں بھی ایلن سانڈرز کی طرح واشنگٹن ہائی سکول میں ڈاکٹر پال برینڈ وائن کا شاگرد ہوتا اور ان سے کچھ سیکھتا۔

مسٹر سانڈرز کہتے ہیں کہ اُن کے حفظانِ صحت کے استاد ڈاکٹر برینڈ وائن نے انہیں زندگی کے بارے میں بہترین سبق دیئے۔ وہ بتاتے ہیں کہ میں لڑکا تھا لیکن اس عمر میں بھی غمگین رہتا تھا۔ میں اپنی غلطیوں پر بہت شرمندہ رہتا اور بہت رنج کرتا تھا۔ امتحان دینے

کے بعد میں پریشان رہتا کہ کامیاب ہوں گا یا نہیں۔ جو کام کر چکا ہوتا اس کے بارے میں سوچتا رہتا کہ مجھے یہ کام کسی دوسری طرح کرنا چاہیے تھا۔ اگر کوئی بات کرتا تو بعد میں پریشان رہتا کہ مجھے یہ بات نہیں کرنی چاہیے تھی بلکہ کچھ اور کہنا چاہیے تھا۔

ایک روز صبح کو ہم تمام طالب علم لیبارٹری میں گئے۔ دیکھا کہ ڈاکٹر برینڈ وائن بیٹھے ہیں اور قریب ہی دودھ کی بوتل رکھی ہے۔ ہمیں دودھ کی بوتل کی موجودگی پر بہت حیرت ہوئی کہ لیبارٹری میں دودھ کا کیا کام۔ ڈاکٹر برینڈ وائن سبق پڑھاتے ہوئے اچانک کھڑے ہوئے اور ہاتھ مار کر بوتل نیچے گرا دی اور بلند آواز سے کہا۔ ''گرے ہوئے دودھ کے لئے رونا بے کار ہے۔''

اس کے بعد انہوں نے ہمیں قریب بلایا اور ٹوٹی ہوئی بوتل دکھا کر کہا ''اچھی طرح دیکھو۔ میں چاہتا ہوں کہ یہ سبق تمہیں ہمیشہ یاد رہے۔ دودھ بہہ چکا ہے۔ اچھی طرح دیکھو کہ تمام کا تمام دودھ نالی کے راستے بہہ گیا ہے۔ تم کتنی ہی کوشش کرو، افسوس کرو، بال نوچو مگر اب دودھ کا ایک قطرہ بھی واپس نہیں لا سکتے۔ ذرا سی احتیاط اور دُور اندیشی سے یہ دودھ بچ سکتا تھا مگر اب کچھ بھی نہیں کیا جا سکتا۔ مجبوری ہے۔ اب اگر ہم کچھ کر سکتے ہیں تو صرف اتنا کہ نقصان کو قطعی طور پر فراموش کر دیں اور کسی دوسرے کام میں مصروف ہو جائیں۔

کئی سال ہوئے سکول میں جو کچھ پڑھا تھا حافظے سے اُتر چکا ہے لیکن یہ چھوٹا سا سبق اب تک دماغ میں محفوظ ہے۔ میں یہ کہوں گا کہ سکول کے چار سال کے عرصہ میں مجھے زندگی گزارنے کا اس سے بہتر عملی طریقہ معلوم نہ ہو سکا۔ میں نے یہ سبق سیکھا کہ جہاں تک ممکن ہو دودھ کو گرنے نہ دوں لیکن دودھ گر جائے تو پھر اس کو فراموش کر دوں۔

مرحوم فریڈ فلر شیڈ ایک مشہور اخبار کے ایڈیٹر تھے۔ ایک مرتبہ انہوں نے کالج کی ایک کلاس سے خطاب کرتے ہوئے پوچھا ''آپ میں سے کتنے نوجوانوں نے آری سے

لکڑی کاٹی ہے'' کئی طلباء نے ہاتھ کھڑے کئے۔ اس کے بعد انہوں نے پوچھا کہ آپ میں کتنے نوجوانوں نے لکڑی کے برادے کو آری سے چیرا ہے؟'' تمام طلباء خاموش رہے اور کسی نے جواب نہ دیا۔

مسٹر شیڈ نے کہا'' بے شک لکڑی کے برادے کو آری سے نہیں چیرا جا سکتا کیونکہ وہ تو پہلے ہی چیرا ہوا ہوتا ہے۔ جب آپ گزری ہوئی باتوں اور ماضی کے واقعات پر رنج اور افسوس کرتے ہیں تو گویا آپ برادے میں آری چلاتے ہیں۔''

مشہور کھلاڑی کونی میک کی عمر 81 سال تھی جب اُن سے پوچھا گیا کہ کیا آپ نے کھیلوں میں ہار کر کبھی افسوس کیا تو انہوں نے کہا کہ ہاں پہلے کیا کرتا تھا۔ مگر عرصہ ہوا اس حماقت سے نجات مل گئی۔ مجھے معلوم ہوا کہ رنج اور افسوس کا کوئی فائدہ نہیں۔ جب پانی گھاٹی میں بہہ جائے تو اس سے پن چکی نہیں چل سکتی۔ جو ہو گیا سو ہو گیا اور جو گزر گیا سو گزر گیا۔

تاریخ اور سوانح عمریوں کے مطالعہ کے دوران مجھے بڑی حیرت ہوئی اور میری ہمت میں بہت اضافہ ہوا جب مجھے معلوم ہوا کہ بعض شخصیات نے کس طرح اپنے غموں اور پریشانیوں کو یکسر بھلا دیا اور دردناک مصیبتوں کو فراموش کر کے زندگی ہنسی خوشی گزار دی۔

بلاوجہ آنسو بہانے سے کچھ فائدہ نہیں۔ ہم سے غلطیاں اور بے ہودہ حرکتیں سرزد ہو سکتی ہیں۔ دنیا میں کوئی شخص ایسا نہیں جس نے غلطیاں اور بے ہودہ حرکتیں نہ کی ہوں۔ نپولین جیسا آدمی بھی اپنی ایک تہائی جنگوں میں ناکام رہا۔ اس لئے ہم کو ساتواں قاعدہ یاد رکھنا چاہیے۔

''لکڑی کے برادے کو آری سے چیرنا بے کار ہے''

تیسرے حصہ کا خلاصہ

اس سے پہلے کہ فکر اور پریشانی کی عادت آپ کو ختم کر دے آپ اس کو کس طرح ختم کر سکتے ہیں

قائدہ نمبر1۔ اپنے آپ کو مصروف رکھیں اور دل و دماغ سے فکر اور پریشانی کو نکال دیں۔ غمگین اور پریشان لوگوں کا بہترین علاج یہ ہے کہ وہ کام میں مصروف رہیں۔

قائدہ نمبر2۔ چھوٹی چھوٹی باتوں کو نظر انداز کر دیں۔ معمولی باتوں کے لئے اپنے سکھ چین کو برباد نہ کریں۔

قائدہ نمبر3۔ اپنے غموں اور پریشانیوں سے نجات پانے کے لئے تناسب کا قاعدہ استعمال کریں اور دل سے پوچھیں کہ اس معاملے کے وقوع پذیر ہونے کے کتنے امکانات ہیں۔

قائدہ نمبر4۔ ناگزیر حالات سے سمجھوتہ کرلیں۔ اگر آپ کو معلوم ہو کہ کسی معاملے میں آپ بے بس ہیں اور صورتحال کو بدل نہیں سکتے تو آپ دل سے کہیں کہ یہ معاملہ اسی طرح ہونا تھا کسی اور طرح ممکن نہ تھا۔

قائدہ نمبر5۔ اپنے غم اور پریشانی پر نقصان کی حد مقرر کرلیں۔ یہ اندازہ کریں کہ یہ معاملہ کتنی فکر اور پریشانی کے قابل ہے۔ اس سے زیادہ فکر مند اور پریشان نہ ہوں۔

قائدہ نمبر6۔ جو کچھ ہو چکا ہے اُس پر فکر مند اور پریشان نہ ہوں۔ لکڑی کے برادے کو آری سے چیرنا بیکار ہے۔

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے کے سات طریقے

بارھواں باب

چند الفاظ جو آپ کی زندگی میں انقلاب لا سکتے ہیں

کئی سال ہوئے مجھ سے ریڈیو پر سوال کیا گیا کہ آپ نے اپنی زندگی میں سب سے بڑا کیا سبق حاصل کیا ہے؟

میرے لئے اس سوال کا جواب دینا مشکل نہ تھا۔ مجھے زندگی میں جو سب سے بڑا سبق ملا وہ یہ تھا کہ انسان کی زندگی میں اس کے خیالات بڑی اہمیت رکھتے ہیں۔ اگر مجھے یہ معلوم ہو جائے کہ آپ کیا سوچتے ہیں تو مجھے یہ بھی معلوم ہو جائے گا کہ آپ کیا ہیں کیونکہ ہمارا وجود ہمارے خیالات کی پیداوار ہے۔ لہذا ہماری زندگی کا واحد مسئلہ صحیح خیالات کا انتخاب ہے۔

اگر ہم خوشی کے خیالات رکھتے ہیں تو ہم خوش رہیں گے۔ اگر پریشانی کے خیالات پر توجہ دیں گے تو پریشان اور غمگین رہیں گے۔ خوف کے خیالات پر توجہ دیں گے تو خوفزدہ رہیں گے۔ اگر بیماری کا سوچیں گے تو بیمار ہو جائیں گے اور اگر ناکامی کے خیالات کے لئے اپنے ذہن کا دروازہ کھلا رکھیں گے تو ناکام رہیں گے۔

مجھے اچھی طرح معلوم ہے کہ زندگی کوئی آسان چیز نہیں لیکن میں پُر زور طریقے سے آپ کو تلقین کرتا ہوں کہ زندگی میں آپ کا طرزِ عمل منفی نہیں بلکہ مثبت ہونا چاہیے۔ دوسرے لفظوں میں یوں کہا جاسکتا ہے کہ ہم کو اپنے مسائل کا خیال رکھنا چاہیے لیکن فکر مند اور پریشان نہیں ہونا چاہیے۔

لاوِیل تھامس نے دُنیا کے مختلف حصوں میں تاریخی نوعیت کی جو تصویریں اتاری تھیں کسی زمانے میں ان کی نمائش سے لندن اور تمام دُنیا میں سنسنی پیدا ہو جاتی تھی۔ لیکن پے در پے حادثات نے لاوِیل تھامس کو بالکل مفلس بنا دیا اور نوبت یہاں تک پہنچی کہ وہ قرضوں کے بوجھ تلے دب گئے۔ بے شمار پریشانیوں کے باوجود لاوِیل تھامس غمگین اور فکر مند نہیں تھے۔ وہ ہر روز صبح جب باہر نکلتے تو ایک پھول خرید کر بٹن میں لگا لیتے۔ اُن کی گردن اونچی ہوتی اور چال میں تیزی ہوتی۔ اُن کے خیالات مثبت اور بہادرانہ تھے۔ انہوں نے شکست کے ہاتھوں شکست تسلیم نہ کی۔ اُن کے نزدیک کھیل میں شکست معمولی بات تھی۔ ایسی شکست انسان کی تعلیم کے لئے ضروری ہے اور اس کے بغیر چوٹی پر پہنچنا مشکل ہے۔

ہمارا ذہنی رجحان ہماری جسمانی قوتوں کو ناقابلِ یقین حد تک بڑھا سکتا ہے۔ اور انہیں کم بھی کر سکتا ہے۔ ہمارے ذہنی رجحان میں بلا کی قوت ہے اور یہ بات علمِ نفسیات نے ثابت کر دی ہے۔

میں امریکہ کی تاریخ کا ایک حیرت انگیز واقعہ بیان کرتا ہوں جس سے آپ کو مثبت خیالات کی طاقت کا بخوبی اندازہ ہو جائے گا۔ امریکہ میں خانہ جنگی کے اختتام کا زمانہ تھا۔ اکتوبر کی ایک سرد رات تھی۔ ایک بے سہارا اور مصیبت زدہ عورت نے مدر ویبسٹر کا دروازہ کھٹکھٹایا۔ مدر ویبسٹر نے دروازہ کھولا تو باہر ایک عورت کھڑی تھی جو بہت ہی کمزور اور تقریباً

ہڈیوں کا ڈھانچہ تھی۔ اس عورت یعنی مسز گلوور نے کہا کہ مجھے ایک ایسے مکان کی تلاش ہے جہاں میں غور وفکر کر کے ایک بہت بڑے مسئلے کو حل کر سکوں۔

مسز ویبسٹر نے اس سے کہا کہ یہیں ٹھہر جاؤ۔ میں اتنے بڑے گھر میں بالکل اکیلی ہوں۔ مسز گلوور اس گھر میں غیر معینہ عرصہ تک قیام کر سکتی تھیں لیکن ایک روز اچانک مسز ویبسٹر کا داماد آ پہنچا اور بہت خفا ہوا۔ اُس نے کہا کہ اس گھر میں بھکارنوں کے لئے کوئی جگہ نہیں۔ یہ کہہ کر اس نے مسز گلوور کو گھر سے باہر نکال دیا۔ باہر موسلا دھار بارش ہو رہی تھی۔ وہ عورت کچھ دیر تو سردی میں کھڑی کانپتی رہی پھر آگے بڑھ گئی۔

اس سے آگے اس واقعہ کا حیرت انگیز حصہ شروع ہوتا ہے۔ اس بھکارن کے ہاتھوں ایک بہت بڑا کام ہونے والا تھا۔ کرۂ ارض پر اگر کوئی عورت مثبت خیال کی طاقت سے دُنیا پر اثر انداز ہوئی تو وہ رتبے میں اس عورت سے بڑی نہیں ہو سکتی۔ وہ کرسچیئن سائنس کی موجد ہے اور اس کے ماننے والوں کی تعداد کئی ملین ہے۔ دُنیا اسے میری بیکر ایڈی کے نام سے جانتی ہے۔

اس عورت نے اپنی زندگی میں دکھوں اور مصیبتوں کے سوا کچھ نہ دیکھا تھا۔ پہلا شوہر شادی کے تھوڑے ہی عرصے بعد انتقال کر گیا۔ دوسرا شوہر ایک شادی شدہ عورت کے ساتھ بھاگ گیا۔ صرف ایک بیٹا تھا وہ بھی لاپتہ ہو گیا اور 31 سال بعد ملا۔

مسز ایڈی نے اپنی بیماریوں کی وجہ سے برسوں تک ایک مسئلے یعنی دل و دماغ کے علاج پر غور کیا۔ لیکن اُن کی زندگی میں اہم ترین موڑ اُس وقت آیا جب وہ برف پر سے پھسل گئیں اور اُن کی ریڑھ کی ہڈی پر چوٹ آئی۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ کوئی معجزہ ہی جان بچا سکتا ہے اور اگر جان بچ بھی گئی تو یہ چلنے کے قابل نہ ہوں گی۔

بسترِ مرگ پر لیٹے ہوئے اس خاتون نے انجیل کھولی اور اُن کے کہنے کے مطابق

کسی آسمانی قوت نے ان کو یہ عبارت پڑھنے کی ہدایت کی۔

''اور دیکھو لوگ ایک بیمار کو بستر پر ڈال کر اس کے پاس لائے اور مسیح نے بیمار سے کہا۔ بیٹا خوش ہو، تیرے گناہ معاف ہوں...... اُٹھ اور اپنے گھر جا...... اور وہ اُٹھا اور اپنے گھر چلا گیا''۔

مسز ایڈی کہتی ہیں کہ حضرت عیسیٰ کے ان لفظوں نے ان کے اندر ایسی قوت، ایسا مضبوط ایمان اور صحت کی ایسی زبردست لہر پیدا کر دی کہ وہ فوراً ہی بستر سے اُٹھ کر چلنے پھرنے لگیں۔ اُن کا کہنا ہے کہ اس واقعہ کے بعد مجھے معلوم ہو گیا کہ میں کس طرح سے تندرست ہو سکتی ہوں اور دوسروں کو بھی شفا دے سکتی ہوں۔ مجھے پختہ یقین ہو گیا کہ دماغ ہی اصل محرک ہے۔

یہی میری بیکر ایڈی ایک نئے مذہب کرسچن سائنس کی بانی ہوئیں اور ان کا عقیدہ مذہب بن کر ساری دُنیا میں پھیل رہا ہے۔

میں کامل یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں اور میرا پینتیس (35) سال کا تجربہ ہے کہ انسان اپنے خیالات بدلنے سے اپنی زندگی کو بدل سکتا ہے۔ میں نے سینکڑوں مرتبہ ایسی حیران کر دینے والی تبدیلیاں دیکھی ہیں اور اب مجھے اس حقیقت پر ذرا بھی تعجب نہیں ہوتا۔

قوت خیال کے معجزانہ اثرات کا تجربہ میرے ایک طالب علم کو بھی ہوا۔ میرے اس شاگرد کو طرح طرح کی اعصابی الجھنیں لاحق تھیں۔ اس طالب علم نے بتایا ''مجھے پریشانی تھی کہ میں جسمانی طور پر کمزور ہوں، میرے بال گر رہے ہیں، شادی کے لئے میرے پاس رقم نہیں، جس لڑکی سے شادی کرنا چاہتا ہوں وہ میرے ہاتھ سے نکلی جا رہی ہے، جو زندگی میں بسر کر رہا ہوں وہ بالکل بے کار ہے اور یہ کہ میرے معدے میں زخم ہیں۔ مجھے اپنا کاروبار ترک کرنا پڑا۔ فکروں اور پریشانیوں کی وجہ سے میرا نروس بریک ڈاؤن ہو گیا''۔

زندگی میرے لئے ایک عذاب بن چکی تھی۔ جو دن آتا اپنے ساتھ ایک نئی مصیبت لے کر آتا۔ مجھے ہر وقت خوف گھیرے رہتے تھے اور کسی سے ملنے کو جی نہیں چاہتا تھا۔ دُکھتے ہوئے دماغ سے زیادہ اذیت ناک کوئی جسمانی تکلیف نہیں ہو سکتی۔ مجھے اپنے مسائل کا صرف ایک ہی حل نظر آتا تھا اور وہ یہ کہ دریا میں کود کر جان دے دوں۔

میں نے فیصلہ کیا کہ فلوریڈا کی سیر کروں۔ شاید آب و ہوا کی تبدیلی سے طبیعت سنبھل جائے۔ جب میں ریل میں سوار ہونے لگا تو والد نے ایک لفافہ دیا اور کہا کہ جب تک فلوریڈا نہ پہنچو اس کو نہ کھولوں۔ فلوریڈا پہنچنے کے بعد بھی میری حالت بہتر نہ ہوئی۔ ایک دن میں نے والد کا دیا ہوا لفافہ کھولا۔

لکھا تھا ''بیٹا تم گھر سے پندرہ سو میل دُور ہو اور تمہاری طبیعت میں بہتری کے کوئی آثار نہیں۔ مجھے معلوم ہے کہ تمہاری طبیعت بہتر نہ ہو گی۔ کیونکہ تم یہاں سے ایک چیز اپنے ساتھ لے گئے ہو جو تمہاری تمام تکلیفوں کی جڑ ہے اور وہ تم خود ہو۔ حالات اور واقعات نے تم کو شکست نہیں دی بلکہ حالات اور واقعات کے بارے میں تم جس انداز سے سوچتے ہو اس نے تمہیں مصیبت میں مبتلا کیا ہے۔ جب تمہیں یہ بات سمجھ آ جائے تو تم گھر واپس چلے آنا۔ تمہیں شفا ہو چکی ہو گی''۔

خط پڑھ کر مجھے بہت غصہ آیا۔ مجھے نصیحتوں کی نہیں بلکہ ہمدردی کی تلاش تھی۔ میں نے سوچا کہ اب کبھی گھر واپس نہ جاؤں گا۔ شام کو سڑکوں پر بے مقصد گھومتے ہوئے میں ایک گرجے کے قریب سے گزرا۔ چونکہ میری کوئی مصروفیت نہیں تھی اس لئے میں نے سوچا کہ چلو وعظ ہی سن لوں۔ انجیل مقدس کی اس آیت پر وعظ ہو رہا تھا۔ ''جو اپنے نفس پر فتح حاصل کرتا ہے وہ اُس سے زیادہ عظیم ہے جو کسی شہر کو فتح کرتا ہے''۔

ایکا یک میرے ذہن میں جس قدر گندگی بھری تھی صاف ہو گئی۔ مجھے وہ الفاظ یاد

آئے جو والد نے خط میں لکھے تھے۔ زندگی میں پہلی مرتبہ میں نے ہوش مندی اور صفائی سے معاملات پر غور کیا۔ مجھے محسوس ہوا کہ میں سخت بے وقوف تھا۔ میں چاہتا تھا کہ ہر شخص بلکہ ساری دُنیا میری خاطر بدل جائے۔ حالانکہ ضرورت اس بات کی تھی کہ میں اپنے دل و دماغ کی عینک بدل دوں۔

دوسرے دن صبح اُٹھ کر میں نے اپنا سامان باندھا اور گھر روانہ ہوا۔ ایک ہفتے کے بعد ڈیوٹی پر حاضر ہو گیا۔ جس لڑکی کے بارے میں مجھے خطرہ تھا کہ میرے ہاتھ سے نکل جائے گی چار ماہ بعد اُس سے شادی کر لی۔ میرے تین بچے ہیں۔ زندگی ہنسی خوشی بسر ہو رہی ہے۔ اب میں ایک بڑی فیکٹری میں ساڑھے چار سو آدمیوں کا افسر ہوں۔ جیسا کہ زندگی میں ہوتا ہے جب کبھی کوئی پریشانی میری طرف بڑھتی ہے تو میں دل سے کہتا ہوں کہ وہی عینک لگانی چاہئے۔ میری طبیعت فوراً سنبھل جاتی ہے اور ہر چیز مجھے اچھی معلوم ہونے لگتی ہے۔ اب میں اپنے خیالات سے اپنے فائدے کا کام لیتا ہوں۔ پہلے یہ میرے خلاف کام کرتے تھے۔ اب مجھے احساس ہوتا ہے کہ والد نے بالکل صحیح کہا تھا کہ بیرونی حالات اور واقعات میری تکلیف کے ذمہ دار نہ تھے بلکہ ان کے بارے میں میرا سوچنے کا جو انداز تھا سارا قصور اُسی کا تھا''۔ یہ میرے ایک شاگرد کا تجربہ تھا۔

ایسی سینکڑوں مثالیں موجود ہیں۔ مثلاً جان براؤن کو اس جرم کی پاداش میں موت کی سزا دی گئی کہ اُس نے امریکہ کی گولہ بارود کی ایک فیکٹری پر قبضہ کر لیا تھا۔ وہ پھانسی لگنے کے لئے اپنے دفن ہونے کے صندوق پر بیٹھ کے گیا۔ اُس کے ہمراہ جو جیل کا افسر تھا وہ گھبرا رہا تھا لیکن بوڑھا جان براؤن مطمئن اور خاموش تھا۔ ورجینیا میں خوبصورت پہاڑوں کو دیکھ کر اُس نے کہا۔ ''کیا خوبصورت جگہ ہے۔ میں نے پہلے نہیں دیکھی تھی''۔

بے شک اگر ہمت، جرأت اور سکون کے تعمیری خیالات کو نشوونما دی جائے تو ہم

بھی پھانسی کے لئے جاتے ہوئے اپنے دفن ہونے کے صندوق پر بیٹھ کر مناظرِ قدرت کی تعریف کر سکتے ہیں۔

تین سو برس ہوئے ملٹن نے کہا تھا کہ دماغ تو اپنی جگہ پر رہتا ہے لیکن اپنے اندر جہنم کو جنت اور جنت کو جہنم بنا سکتا ہے۔

ملٹن کی اس بات کی صداقت دیکھنی ہو تو نپولین اور ہیلن کیلر کی مثالیں سامنے ہیں۔ نپولین کو شان و شوکت، طاقت، حکومت اور دولت غرض کہ ہر چیز میسر تھی لیکن اُسے کہنا پڑا کہ مجھے زندگی میں 6 دن بھی خوشی کے نہیں ملے۔ اس کے برعکس ہیلن کیلر اندھی، بہری اور گونگی تھی لیکن اس نے کہا مجھے زندگی بہت خوشگوار معلوم ہوتی ہے۔

ایمرسن نے اپنے ایک مضمون میں لکھا ہے کہ ''فتح، لگانوں میں اضافہ، بیماروں کی صحت یابی، پردیس سے دوستوں کی واپسی یا ایسی ہی کوئی بیرونی وجہ انسان کو اس غلط فہمی میں ڈال دیتی ہے کہ خوشی کے دن آ رہے ہیں لیکن یہ بالکل غلط ہے۔ ایسا کبھی نہیں ہو سکتا۔ تمہاری زندگی میں تمہارے سوا کوئی دوسرا مسرت، راحت اور سکون نہیں لا سکتا''۔

ایپک ٹیٹس خبردار کر چکا ہے کہ ہمیں اپنے جسم سے پھوڑوں اور زخموں کو ختم کرنے سے زیادہ اپنے دماغ سے غلط خیالات کو ختم کرنے کی کوشش کرنی چاہئے۔

جدید طب نے بھی یہ ثابت کر دیا ہے کہ جو لوگ اپنے مسائل سے موافقت پیدا نہیں کرتے اور ان سے دست و گریباں رہتے ہیں وہ بلڈ پریشر اور بے شمار دوسری جسمانی تکالیف میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔

یہ درست ہے کہ ہم یکایک اپنے جذبات میں تبدیلی نہیں لا سکتے لیکن اپنے افعال کو بدل تو سکتے ہیں۔ اگر آپ کی خوشی کا خاتمہ ہو چکا ہے تو اس کا شافی علاج آپ کے پاس موجود ہے۔ آپ خوشی کو واپس لانا چاہتے ہیں تو خوشی کا اظہار کریں۔ اس طرح

بیٹھیں، بولیں اور کام کریں جیسے آپ کے اندر واقعی خوشی موجود ہے۔

ولیم جیمز نے جو عملی نفسیات کے میدان میں بہت بلند مرتبہ رکھتے ہیں اسی طریقے کو آزمانے کا مشورہ دیا ہے۔

یہ طریقہ سو فی صد کامیاب رہے گا۔ اپنے چہرے پر سچی مسکراہٹ پیدا کریں، گانے گائیں، اگر گانا نہیں آتا تو سیٹی بجائیں اور اگر سیٹی بجانی بھی نہیں آتی تو گنگنائیں۔ جب آپ اپنی حرکتوں سے خوشی اور مسرت کا اظہار کریں گے تو جسمانی طور پر غمگین اور رنجیدہ رہنا ناممکن ہو جائے گا۔

انڈیانا میں میرے واقف ایچ جے اینگلرٹ رہتے ہیں۔ وہ اب تک اس لئے زندہ ہیں کہ اُن کو یہ راز معلوم ہو گیا تھا۔ دس سال ہوئے انہیں گردے کا مرض لاحق ہو گیا۔ پھر بہت ہی اونچے درجے کا بلڈ پریشر ہو گیا۔ ڈاکٹروں نے اسے موت کی علامت قرار دیا اور انہیں مشورہ دیا کہ وہ اپنے دُنیاوی معاملات جلد طے کر لیں۔

اُن کا بیان ہے کہ میں بہت غمگین رہنے لگا۔ میرے رنج و غم نے میرے بیوی بچوں اور سارے خاندان کو بھی رنجیدہ کر دیا۔ آخر میں نے سوچا کہ یہ کیا بیوقوفی ہے۔ مرنے میں ابھی سال دو سال باقی ہیں تو پھر کیوں نہ یہ وقت خوشی کے ساتھ گزارا جائے۔

یہ سوچ کر میں نے اپنے چہرے پر مسکراہٹ پیدا کی۔ شروع میں یہ کام مشکل تھا لیکن میں نے اپنے آپ کو زبردستی خوش مزاج اور ہنس مکھ بنا لیا۔ اس کا اثر یہ ہوا کہ میری صحت بہتر ہونے لگی۔ جو اداکاری میں کر رہا تھا میں ویسا ہی بنتا چلا گیا۔ ڈاکٹروں کے کہنے کے مطابق اب تک مجھے قبر میں ہونا چاہیے تھا لیکن میں خوش بھی ہوں اور زندہ بھی۔ میرا بلڈ پریشر غائب ہو چکا ہے۔ میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ اگر میرے ذہن میں موت کا خیال رہتا اور شکست تسلیم کر لیتا تو اب تک ڈاکٹروں کی پیشگوئی یقیناً سچ ثابت ہو چکی

ہوتی لیکن میں نے اپنے جسم کو صحت مند ہونے کا موقع دیا اور اس مقصد کے لئے صرف اتنا کیا کہ اپنا ذہنی رجحان بدل دیا۔

کیا یہ معجزہ مثبت خیالات پیدا کرنے کی وجہ سے نہیں ہوا؟ یقیناً یہ مثبت خیالات ہی کا اثر تھا۔ تو پھر کیوں نہ ہم بھی اپنے مقابلتاً کم درجے کے غموں اور مایوسیوں کو دُور کرنے کے لئے اسی طریقے کو استعمال کریں اور فائدہ اٹھائیں۔ اگر انسان اپنے خیالات کو بلند کر لے تو وہ یقیناً ترقی، فتح اور کامیابی حاصل کر سکتا ہے۔

روزانہ اپنے ذہن میں مسرت آمیز اور تعمیری خیالات پیدا کرنے کے لئے میں ایک پروگرام پیش کرتا ہوں جس کا نام ہے ''صرف آج کی خاطر''۔ چھتیس (36) سال پہلے اس کو مرحومہ سیبل ایف پارٹرج نے ترتیب دیا تھا۔ اس پر عمل کرنے سے ہمارے بہت سے غم دُور ہو جائیں گے اور ہمیں بے حساب خوشی اور راحت نصیب ہو گی۔

صرف آج کی خاطر

1۔ صرف آج کی خاطر میں خوش رہوں گا۔

2۔ صرف آج کی خاطر میں کوشش کروں گا کہ اپنے خیالات کو حالات کے مطابق بناؤں اور یہ کوشش نہ کروں گا کہ ہر چیز میری مرضی کے مطابق ہو۔ جیسے بھی میرے حالات ہیں میں اُن کو قبول کرلوں گا اور ان کا جزو بننے کی کوشش کروں گا۔

3۔ صرف آج کی خاطر میں اپنے جسم کی نگہداشت کروں گا۔ ورزش کروں گا اور صحیح غذا استعمال کروں گا اور اپنے جسم کا غلط استعمال نہیں کروں گا۔ تا کہ میرا جسم ہمیشہ میرا حکم مانتا رہے۔

4۔ صرف آج کی خاطر میں اپنے دماغ کو ترقی دینے کی کوشش کروں گا۔ کوئی فائدہ مند بات سیکھوں گا۔ دماغ کو بھٹکنے نہ دوں گا اور کوئی ایسی چیز پڑھوں گا جس میں محنت اور غور وفکر کی ضرورت ہو۔

5۔ صرف آج کی خاطر میں خود کو ظاہر کئے بغیر کسی سے بھلائی کروں گا اور ولیم جیمز کے مشورے کے مطابق مشق کے طور پر دو ایسے کام کروں گا جنہیں کرنے کو میرا دل نہیں چاہتا۔

6۔ صرف آج کی خاطر میں خوش مزاج بنوں گا۔ صحت مند دکھائی دینے کی کوشش کروں گا۔ اچھا لباس پہنوں گا۔ آہستہ بولوں گا۔ دوسروں سے نرمی سے پیش آؤں گا۔ دوسروں کی تعریف کروں گا۔ اعتراض نہیں کروں گا، نہ کسی چیز میں نقص نکالوں گا اور نہ ہی کسی کی اصلاح کرنے کی کوشش کروں گا۔

7۔ صرف آج کی خاطر میں کوشش کروں گا کہ صرف آج کا دن گزاروں اور زندگی کے

تمام مسائل کو ایک ساتھ حل کرنے کی بے کار کوشش میں نہ الجھوں۔

8۔ صرف آج کی خاطر میں ایک ٹائم ٹیبل بناؤں گا جس میں لکھوں گا کہ ہر گھنٹے کے دوران مجھے کیا کرنا ہے۔ ہوسکتا ہے کہ میں اس پر پوری طرح عمل نہ کرسکوں لیکن مجھے جلد بازی سے ضرور نجات مل جائے گی۔

9۔ صرف آج کی خاطر میں اپنے لئے نصف گھنٹہ وقف کروں گا جس کے دوران پُرسکون اور خاموش رہوں گا۔ اس نصف گھنٹے میں میں خدا کا بھی تصور کروں گا تا کہ میری حیات کے پس منظر کو وسعت ملے۔

10۔ صرف آج کی خاطر میں بالکل بے خوف رہوں گا۔ خوش ہونے، حسین چیزوں سے محظوظ ہونے اور ان سے محبت کرنے میں کبھی تامل نہیں کروں گا۔

اگر آپ ایسے ذہنی رجحان کو ترقی دینا چاہتے ہیں جو آپ کے لئے سکونِ قلب، مسرت اور راحت کا باعث ہو تو پہلا قاعدہ یہ ہے:

خوش ہو کر سوچیں اور کام کریں۔ آپ اپنے آپ کو خوش محسوس کریں گے۔

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے کے سات طریقے

تیرھواں باب

بدلہ لینے کی گراں قیمت

جب ہم اپنے دشمنوں سے نفرت کرتے ہیں تو گویا اُن کو اپنے اوپر غالب کر لیتے ہیں۔ یہاں تک کہ ہماری نیند، بھوک، اور خوشیوں پر بھی اُن کا قبضہ ہو جاتا ہے۔ اگر ہمارے دشمنوں کو معلوم ہو جائے کہ وہ اس طرح ہمارے آرام اور سکون کو برباد کر رہے ہیں اور اپنا بدلہ لے رہے ہیں تو اُن کی خوشی کی کوئی حد نہ رہے۔ ہماری نفرت سے انہیں کوئی تکلیف نہیں پہنچتی بلکہ ہم خود آگ میں جلتے رہتے ہیں۔

بدلہ لینے کے خیال نے آپ کو کس طرح نقصان پہنچ سکتا ہے؟ رسالہ لائف لکھتا ہے کہ اس سے آپ کی صحت خراب ہو سکتی ہے۔ آپ کو بلڈ پریشر کا مرض لاحق ہو سکتا ہے اور اگر نفرت پرانی ہو جائے تو دل کے امراض پیدا ہو سکتے ہیں۔

حضرت عیسیٰؑ نے فرمایا کہ ''اپنے دشمنوں سے پیار کرو''۔ اُن کا ارشاد ہے ''انچاس مرتبہ معاف کرو'' یہ ارشادات نہ صرف اخلاقی تعلیم پر مبنی ہیں بلکہ بیسویں صدی کے علم طب

کی بھی تشریح کرتے ہیں اور ہمیں بلڈ پریشر، دل کے امراض، معدے کے زخموں اور کئی دوسری بیماریوں سے بچانے کے لئے ہیں۔

غصے کی مثال لیجئے۔ اس سے آدمی کے دل کی حرکت بند ہو سکتی ہے۔ ولیم فالکے بر واشنگٹن میں ایک ہوٹل کے مالک تھے۔ انہیں اس بات پر کہ اُن کا باورچی اُن کی پیالی استعمال کرنا نہ چھوڑتا تھا اتنا غصہ آیا کہ وہ ہلاک ہو گئے۔ وہ غصے کی حالت میں ریوالور لے کر اُس کے پیچھے بھاگے۔ دل کی حرکت بند ہو گئی۔ ریوالور ہاتھ میں ہی رہا اور وہ وہیں ڈھیر ہو گئے۔ عدالت نے فیصلہ دیا کہ غصے کی وجہ سے دل کی حرکت بند ہو گئی تھی۔

نفرت ایسی چیز ہے کہ چہرے پر جھُریاں ڈال دیتی ہے۔ اگر آپ درگذر کرتے ہیں اور آپ کے دل میں نیکی اور محبت کا جذبہ ہے تو یہ اوصاف آپ کے چہرے پر بھی نظر آئیں گے اور آپ کے حُسن میں اضافہ ہو گا۔

اگر ہمارے دشمنوں کو معلوم ہو جائے کہ ہماری نفرت ہمارے چہروں کو مسخ کر رہی ہے۔ ہمیں طرح طرح کی بیماریوں میں مبتلا کر رہی ہے، ہماری عمر کو کم کر رہی ہے اور اس طرح ہمیں اندر ہی اندر کھوکھلا کرتی جا رہی ہے۔ تو اُن کی خوشی کا کوئی ٹھکانہ نہ رہے۔

اگر ہم اپنے دشمنوں کو پیار نہیں کر سکتے تو کم از کم ہمیں اپنے آپ سے تو محبت کرنی چاہئے۔ آیئے ہم اپنے آپ سے اس قدر محبت کریں کہ ہمارے دشمنوں کو ہماری راحت، جسمانی صحت اور ہماری صورتوں کو برباد کرنے کا موقع نہ ملے۔ شیکسپیئر نے کہا ہے۔ ''اپنے دشمنوں کے لئے آگ کی بھٹی اتنی گرم نہ کرو کہ وہ خود تمہیں جھلس دے''۔

جارج رونا دوسری جنگِ عظیم میں ویانا سے فرار ہو کر سویڈن چلے گئے۔ اُن کے پاس کوئی اثاثہ نہ تھا۔ انہیں کام کی تلاش تھی۔ اُن کو کئی زبانیں آتی تھیں۔ اس لئے امید تھی کہ انہیں کاروباری خطوط لکھنے کی ملازمت مل جائے گی۔ کئی تاجروں نے جو غیر ممالک کے

ساتھ کاروبار کرتے تھے انہیں جواب دے دیا کہ جنگ کی وجہ سے کوئی جگہ خالی نہیں۔

ایک تاجر نے انہیں لکھا کہ اگر میرے پاس جگہ ہوتی بھی تو میں تمہیں نہ رکھتا۔ تمہیں تو سویڈش زبان بھی اچھی طرح نہیں آتی۔ تمہارا خط غلطیوں سے بھرا ہوا ہے۔

یہ خط پڑھ کر جارج رونا کو بہت غصہ آیا۔ یہ سویڈ تاجر کیا بکواس کر رہا ہے کہ مجھے سویڈش زبان لکھنی نہیں آتی حالانکہ اس کا اپنا خط غلطیوں سے بھرا ہوا ہے۔ میں اُسے ایسا خط لکھوں گا کہ اُس کے ہوش و حواس درست ہو جائیں گے۔ لیکن چند لمحوں کے بعد انہوں نے سوچا کہ جارج رونا تمہیں کیا معلوم کہ اس تاجر کے خط میں غلطیاں ہیں۔ تم نے سویڈش زبان پڑھی ہے لیکن اُس تاجر کے لئے یہ زبان مادری زبان کی حیثیت رکھتی ہے۔ تمہیں اس تاجر سے ناراض ہونے کی بجائے اُسے شکریے کا خط لکھنا چاہئے کہ اُس نے تمہاری غلطیوں کی نشاندہی کی ہے۔

جارج رونا نے غصے کی حالت میں لکھا ہوا اپنا خط پھاڑ دیا اور دوسرا خط اس طرح لکھا۔ ''آپ کی بڑی مہربانی کہ آپ نے میرے خط کا جواب دیا حالانکہ آپ کو خطوط نویس کی ضرورت نہ تھی۔ اصل میں مجھے کسی نے بتایا تھا کہ غیر ممالک کے ساتھ جو ادارے کاروبار کرتے ہیں اُن میں آپ کا ادارہ ایک ممتاز حیثیت رکھتا ہے۔ مجھے اپنے خط میں زبان کی غلطیوں کا علم نہ تھا۔ میں شرمندہ ہوں اور آئندہ کوشش کروں گا کہ سویڈش زبان پر زیادہ توجہ دوں اور اپنی غلطیوں کو دور کروں۔ میں آپ کا شکرگزار ہوں کہ آپ نے مجھے اپنی غلطیوں کی اصلاح کا موقع دیا۔''

چند دنوں بعد سویڈش تاجر نے انہیں خط لکھ کر ملاقات کے لئے بلایا۔ جارج رونا [illegible] ۔ [illegible] نے اس کے غصے کو ختم کر دیا تھا۔

[illegible] ملازمت مل گئی۔

چینی فلاسفر کنفیوشس نے کہا ہے کہ اگر تم یاد نہ رکھو تو دل کا دُکھنا یا مال کا لٹنا کوئی بڑی بات نہیں۔ میں نے ایک مرتبہ صدر آئزن ہاور کے بیٹے سے پوچھا کہ کیا آپ کے والد اپنے دشمنوں کے لئے دل میں کینہ رکھتے ہیں؟ اُس نے جواب دیا ''جن لوگوں کو میرے والد پسند نہیں کرتے اُن کو یاد کر کے وہ اپنا وقت ضائع نہیں کرتے''۔

شوپن ہار جیسے فلسفی کو جس کے خیال میں زندگی ایک بے کار اور تکلیف دہ چیز ہے یہ کہنا پڑا کہ اگر ہو سکے تو کسی سے عداوت نہیں رکھنی چاہئے۔

دشمنوں کو معاف کرنے اور فراموش کرنے کا نسخہ یہ ہے کہ ہم بلند اور عظیم ترین مقاصد کے لئے کام کریں اور ان مقاصد کے حصول میں اتنے مگن ہو جائیں کہ ہمیں کسی اور بات کا خیال ہی نہ رہے۔ 1918ء میں سیاہ فام لارنس جونز کو زندہ جلانے کے لئے بلایا گیا۔ اُس پر یہ الزام تھا کہ وہ جرمنوں کی شہ پر حبشیوں کو دنگے فساد پر آمادہ کر رہا ہے۔ یہ الزام اُس پر اس وجہ سے لگایا گیا کہ اُس نے ایک گرجے کے باہر حبشیوں کو وعظ دیتے ہوئے کہا تھا۔ ''زندگی ایک جنگ ہے جس میں ہر سیاہ فام کو ہمت اور جرأت کے ساتھ شریک ہونا چاہئے اور کامیاب ہو کر زندگی بسر کرنی چاہئے''۔

''جنگ اور شرکت'' یہ دونوں لفظ سفید فام نوجوانوں کو بہت بُرے لگے۔ انہوں نے سفید فاموں کو اکٹھا کیا اور اس غریب مقرر کی گردن میں رسی ڈال دی۔ انہوں نے اُسے ایک میل تک گھسیٹا۔ وہ اسے بیک وقت پھانسی دینا اور جلانا چاہتے تھے کہ مجمع میں سے کسی شخص نے کہا کہ مرنے سے پہلے اسے تقریر کرنے کا موقع دیا جائے تاکہ ہم سنیں کہ یہ کہتا کیا ہے۔ دوسرے لوگوں نے اس مطالبے کی تائید کی۔ چنانچہ لارنس جونز جس کے گلے میں پھندا تھا اور وہ لکڑیوں پر کھڑا تھا کہنے لگا کہ اس نے 1907ء میں یونیورسٹی سے ڈگری حاصل کی۔ اپنے کردار، لیاقت اور موسیقی میں مہارت کی وجہ سے وہ یونیورسٹی میں ہر

[illegible] سے فارغ ہونے کے بعد [illegible] نے موسیقی سکھانے کے لئے ایک دولتمند [illegible] کام کرنا چاہتا تھا۔ چنانچہ اس نے اپنی زندگی غریب [illegible] وقف کر دی۔ [illegible] نے اپنی گھڑی گروی رکھ کر ایک [illegible] اور شدید ترین مالی دشواریوں کے باوجود سیاہ [illegible] کارآمد ثابت ہوں۔

[illegible] پوچھا گیا کہ جو لوگ تمہارے گلے میں پھانسی کا پھندا ڈال کر تمہیں گھسیٹتے [illegible] ان کے بارے میں تمہارا کیا خیال ہے۔ لارنس جونز نے جواب دیا ''میں [illegible] مصروف ہوں کہ میرے پاس نفرت کے لئے وقت نہیں'' کوئی شخص مجھے [illegible] مجبور نہیں کر سکتا کہ میں اس سے نفرت کروں۔ میرے پاس جھگڑوں کے [illegible] وقت نہیں ہے۔

[illegible] اور ایک بوڑھے شخص نے کہا ''مجھے یقین ہے کہ [illegible] یہ شخص بہت مفید کام کر رہا ہے۔ ہمیں تو اس کی مدد کرنی چاہئے۔ [illegible] ہیٹ اٹھایا اور چندہ جمع کرنا شروع کیا۔ جو لوگ لارنس جونز [illegible] انہوں نے اس کے لئے باون ڈالر کی رقم جمع کی۔

[illegible] لیکن جان ڈن نے ان کی [illegible] کہ وہ کسی خاص کام کے [illegible] پسند اور ناپسند کو بالکل اہمیت نہ [illegible] وہ ایسا ہی رہتا ہے۔

[illegible] ان حالات اور واقعات اور ماحول سے

[illegible] کرتے ہوئے [illegible] دشمن [illegible] ہیں تو شاید [illegible] ان کی [illegible] ہمدردی کچھ کرتے ہو وہ کر رہے ہیں۔ ہمیں اپنے دشمنوں سے نفرت [illegible] کی بجائے ان کی حالت پر افسوس کرنا چاہئے اور خدا کا شکر ادا کرنا چاہئے کہ زندگی نے ہمیں ان جیسا نہیں بنایا۔ ہمیں چاہئے کہ اُن کو سمجھنے کی کوشش کریں اور ان کو معاف کر دیں۔

چنانچہ اگر آپ راحت اور سکونِ قلب کے لئے اپنے ذہنی رجحان کو سازگار بنانا چاہتے ہیں تو قاعدہ نمبر 2 کو یاد رکھیں یعنی

اپنے دشمنوں سے بدلہ نہ لیں کیونکہ اس سے خود آپ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ صدر آئزن ہاور کی پیروی کریں کہ جن کو آپ ناپسند کرتے ہوں اُن پر ایک لمحہ بھی ضائع نہ کریں۔

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے کے سات طریقے

چودھواں باب

اگر آپ اس پر عمل کریں تو احسان فراموشی پر افسوس نہ ہوگا۔

مجھے کچھ عرصہ پہلے ٹیکساس میں ایک تاجر سے ملنے کا اتفاق ہوا۔ اُس کا غصے سے بُرا حال تھا۔ جس معاملے پر اُسے غصہ تھا وہ کوئی گیارہ ماہ پرانا تھا۔ بات یہ تھی کہ اُس نے اپنے چونتیس ملازموں کو کرسمس کے بونس کے طور پر فی کس تین سو ڈالر دیئے لیکن کسی ایک ملازم نے بھی شکریہ ادا نہیں کیا تھا۔

اس شخص کی عمر تقریباً ساٹھ سال تھی۔ اگر وہ بہت لمبی عمر پاتا تب بھی چودہ پندرہ سال مزید زندہ رہ سکتا۔ مجھے اس شخص کی حالت پر بہت افسوس ہوا۔ اُس کے پاس زندہ رہنے کے لئے صرف چودہ پندرہ سال تھے۔ لیکن اُس نے اس مختصر وقت میں سے ایک سال تلخی اور غصے میں ضائع کر دیا تھا اور وہ بھی ایک ایسے معاملے پر جو گزر چکا تھا۔

ہو سکتا ہے کہ اُس کے ملازمین نے بونس کو اپنا حق سمجھا ہو یا یہ خیال کیا ہو کہ بونس دینے میں بھی تاجر کا اپنا ہی کچھ فائدہ ہے۔ اس بات کا بھی امکان ہے کہ اس کے ملازم

ذاتی خود غرض، کمینے اور بدتہذیب ہوں۔ بہر حال اصل بات کچھ بھی ہو مجھے اس کی تفصیل معلوم نہیں۔ لیکن مجھے جانسن کی یہ بات یاد ہے کہ شکرگزاری ذلیل لوگوں کا شیوہ نہیں۔ یہ تاجر جو شکریے کی توقع کرتا تھا دراصل انسانی خصلت سے واقف نہ تھا۔

سیموئیل لائی بوئز نے جو فوجداری کا مشہور وکیل تھا اٹھہتر 78 آدمیوں کو پھانسی کے پھندے سے بچایا۔ آپ کے خیال میں کتنے آدمیوں نے اس کا شکریہ ادا کیا یا اُسے کرسمس کے موقع پر کارڈ بھیج کر یاد کیا؟ ایک شخص نے بھی نہیں۔

حضرت عیسیٰؑ نے ایک روز دس کوڑھیوں کو تندرست کیا۔ اُن میں سے صرف ایک نے اُن کا شکریہ ادا کیا۔ جب حضرت عیسیٰؑ نے مڑ کر اپنے حواریوں سے پوچھا کہ باقی نو آدمی کہاں ہیں تو وہ سب جا چکے تھے۔ بغیر شکریہ ادا کئے۔ میں آپ سے پوچھتا ہوں کہ کیا ٹیکساس کا تاجر اور میں اور آپ حضرت عیسیٰؑ سے زیادہ شکریے کے مستحق ہیں۔ ہماری مہربانیاں تو بہت ہی معمولی ہوتی ہیں۔

چارلز شواب نے ایک خزانچی کو جس نے بنک کا روپیہ غبن کیا تھا بچایا اور جیب سے رقم ادا کر کے اُسے جیل کی کال کوٹھڑی سے نجات دلائی۔ کیا اس شخص نے اُن کا شکریہ ادا کیا؟ صرف برائے نام بلکہ بعد میں وہ ان کی مخالفت پر اتر آیا اور چارلز شواب کو بدنام کیا۔

اینڈریو کارنیگی نے اپنے ایک عزیز کو ایک ملین ڈالر دیئے۔ اگر وہ قبر سے باہر نکل کے دیکھ سکتے تو انہیں سخت دکھ ہوتا کیونکہ یہی عزیز احسان مند ہونے کی بجائے انہیں گالیاں دے رہا تھا۔ اُسے گلہ تھا کہ اینڈریو کارنیگی نے اپنے تین سو پینسٹھ ملین ڈالر تو خیرات کے لئے چھوڑے اور اسے صرف ایک ملین ڈالر دیئے۔

یہی دُنیا کا دستور ہے۔ احسان فراموشی انسان کی فطرت میں شامل ہے اور آپ اسے بدل نہیں سکتے۔ تو پھر کیوں نہ جیسی بھی انسان کی فطرت ہے اُسے قبول کر لیا جائے اور احسان فراموشی کا گلہ نہ کیا جائے۔ اگر آپ احسان مندی کی تلاش میں سرگرداں رہیں

گے تو اپنا ہی سر پھوڑیں گے۔

نیویارک میں میری ایک ایسی خاتون سے واقفیت ہے جس نے اپنی بے آسرا بھتیجیوں کو پالا پوسا، تعلیم دلوائی اور جب جوان ہوئیں تو ایک کی شادی بھی کی۔ وہ ہمیشہ اپنی تنہائی کی شاکی رہتی ہے۔

کیا یہ بھتیجیاں اس سے ملنے آتی ہیں؟ کبھی کبھی محض فرض پورا کرنے کے لئے۔ اگر کسی وجہ سے بھتیجیاں نہیں آتیں تو اس عمر رسیدہ خاتون کو دل کا دورہ ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر کہتے ہیں کہ اُس کے مرض کا کوئی علاج نہیں کیونکہ یہ مرض جذباتی ہے۔

اس خاتون کو محبت، توجہ اور نگہداشت کی ضرورت ہے جسے وہ ناشکرگزاری کا نام دیتی ہے۔ لیکن اس خاتون کو یہ معلوم نہیں کہ محبت حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ محبت طلب کرنا بند کر دو اور خود محبت کرنے لگو۔

میرے ماں باپ بہت تنگ دست تھے لیکن اس کے باوجود وہ ہر سال یتیم خانے کو روپیہ بھیجتے تھے۔ والد اور والدہ نے یہ یتیم خانہ دیکھا تک نہیں تھا۔ صرف ایک رسمی اور طبع شدہ تحریری شکریہ اُن کو موصول ہوتا تھا۔ لیکن اُن کو اس کا بہت بڑا معاوضہ ملا۔ یہ معاوضہ وہ گہری دلی مسرت تھی جو شکریے کی توقع کے بغیر چھوٹے چھوٹے بچوں کی مدد کر کے انہیں حاصل ہوتی تھی۔

وطن سے جدا ہونے کے بعد کرسمس وغیرہ کے موقع پر میں اپنے والد کو اُن کی تھوڑی بہت خوشی پوری کرنے کے لئے کچھ رقم بھیجتا تھا لیکن شاذونادر ہی انہوں نے اس رقم سے کبھی اپنی کوئی خواہش پوری کی ہو۔ میں کرسمس سے قبل گھر جاتا تو والد بتاتے کہ انہوں نے فلاں بیوہ کو کچھ ضرورت کی چیزیں خرید دیں۔ اُس کے کئی بچے ہیں وہ محتاج اور ضرورت مند ہے۔ اس قسم کے خرچ سے جس میں معاوضے کا سوال ہی پیدا نہیں ہوتا وہ کس قدر خوش ہوتے تھے۔

میں سمجھتا ہوں کہ نامور یونانی فلاسفر ارسطو نے ایسے آدمی کے جو دُنیا میں خوش رہنے کا مستحق ہے جو اوصاف بیان کئے ہیں اُن پر میرے والد پورے اترتے تھے۔ ارسطو نے کہا ہے کہ ''ایسا آدمی دوسروں کی مدد کر کے اور انہیں فائدہ پہنچا کر خوش ہوتا ہے کیونکہ کسی کو از راہ مہربانی کچھ دینا بزرگی کی نشانی ہے''۔

اگر آپ کو خوشی کی تلاش ہے تو شکرگزاری اور ناشکرگزاری کی پرواہ نہ کریں اور جو کچھ دینا ہو اپنی دلی مسرت اور راحت کی خاطر بخشش کے طور پر دیں۔

صدیوں سے والدین یہ شکایت کرتے چلے آ رہے ہیں کہ اولاد احسان فراموش ہوتی ہے۔ اس میں قصور کس کا ہے؟ یقیناً والدین کا ہے۔ اگر ہم اپنے بچوں کو دوسروں کا احسان مند ہونا نہیں سکھائیں گے تو ہم ان سے کیسے یہ توقع رکھ سکتے ہیں کہ وہ ہمارے احسان مند ہوں۔

شکاگو میں ایک شخص اپنے سوتیلے بیٹوں کی خاطر دن رات محنت کرتا تھا لیکن اس کی بیوی سمجھتی تھی کہ اس کے بیٹوں کی پرورش اور تعلیم اس کے موجودہ شوہر کے فرائض میں شامل ہے۔ یہی حال بیٹوں کا تھا۔ انہوں نے کبھی اپنے سوتیلے باپ کا شکرگزار ہونے کی زحمت گوارا نہ کی تھی۔ ماں سمجھتی تھی کہ بیٹوں پر کسی قسم کے احسان کا بوجھ رکھنا ان کے حق میں مفید نہیں۔ اس نے بیٹوں سے کبھی یہ نہیں کہا کہ تمہارا سوتیلا باپ کتنا اچھا آدمی ہے کہ تمہاری پرورش کر رہا ہے اور تمہیں کالج میں تعلیم دلوا رہا ہے۔ چنانچہ جب یہ لڑکے عملی زندگی میں داخل ہوئے تو ان کے ذہن میں یہ خیال تھا کہ ان کی مدد کرنا دُنیا کا فرض ہے۔ یہ خیال دنیاوی زندگی کے لئے انتہائی نقصان دہ اور خطرناک ہے۔

ہمیں یاد رکھنا چاہئے کہ ہم اپنے بچوں کی جیسی تربیت کریں گے وہ ویسے ہی بن جائیں گے۔ اس سلسلے میں میں اپنی خالہ وایولا الیگزینڈر کی مثال دوں گا۔ خالہ نے اپنی ضعیف العمر ماں اور ساس کی بہت خدمت کی اور انہیں اپنے گھر میں اپنے پاس رکھا۔ خالہ

والولا کے شوہر کے انتقال کو اب بیس سال ہو چکے ہیں۔ ان کے پانچ بچے اپنے اپنے گھروں کے مالک ہیں۔ پانچوں اس کوشش میں رہتے ہیں کہ خالہ ان کے ہاں جا کر رہیں۔ سب بچے ان پر جان چھڑکتے ہیں۔ کیا یہ احسان مندی کا جذبہ ہے۔ نہیں۔ اس کو محبت کہتے ہیں۔ ان بچوں نے محبت بھرے ماحول میں پرورش پائی اور اب وہ محبت کے عوض محبت دینا چاہتے ہیں۔

لہذا اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے احسان کے عوض احسان کریں تو پھر آپ کو چاہئے کہ ان کے سامنے احسان مندی کا عملی نمونہ پیش کریں۔ کوئی آپ سے نیکی کرے یا آپ کو کوئی تحفہ دے اگرچہ وہ تحفہ معمولی ہی کیوں نہ ہو تو اپنے بچوں کے سامنے اس تحفے کے معمولی ہونے کا تذکرہ نہ چھیڑیں بلکہ جس محبت کے ساتھ کسی نے آپ کو تحفہ دیا ہے اُس جذبے کی تعریف کریں اور نیکی کرنے والے کا شکریہ ادا کریں۔ یاد رکھیں کہ بچے خواہ وہ کتنے ہی چھوٹے کیوں نہ ہوں آپ کی ہر بات نوٹ کرتے ہیں۔

اگر آپ ناشکرگزاری پر ناراض ہونے اور رنج کرنے سے محفوظ رہنا چاہتے ہیں تو قاعدہ نمبر 3 یہ ہے۔

- ناشکرگزاری پر افسوس کرنے کی بجائے ہمیں ناشکرگزاری کی توقع رکھنی چاہئے۔ ایک دن حضرت عیسیٰؑ نے دس کوڑھیوں کو تندرست کیا لیکن صرف ایک نے ان کا شکریہ ادا کیا۔
- یاد رکھیں کہ خوشی حاصل کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ ہم شکرگزاری کی توقع ہی نہ کریں۔ اگر کسی کے ساتھ بھلائی کریں تو محض اپنی خوشی کی خاطر۔
- ہمیں یاد رکھنا چاہئے کہ احسان مندی سیکھنے سے آتی ہے۔ اگر ہم چاہتے ہیں کہ ہمارے بچے احسان کا بدلہ احسان سے دیں تو ہمیں ان کو احسان مند ہونے کی تعلیم دینی چاہئے۔

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے کے سات طریقے

پندرھواں باب

آپ کے پاس جو کچھ ہے کیا وہ ایک ملین ڈالر میں دے سکتے ہیں

ہیرالڈ ایبٹ کو میں برسوں سے جانتا ہوں۔ کسی زمانے میں وہ میرے لیکچروں کے منیجر تھے۔ ایک مرتبہ میں نے ان سے پوچھا کہ وہ غم اور پریشانیوں سے کس طرح اپنے آپ کو محفوظ رکھتے ہیں۔ اس کے جواب میں انہوں نے ایک قصہ سنایا جسے میں کبھی نہیں بھول سکتا۔

میں غم اور فکر میں مبتلا رہتا تھا لیکن 1934ء کے موسم بہار میں ایک ایسا واقعہ پیش آیا جس نے میرے تمام غم غلط کر دیئے۔ دس سیکنڈ میں میں نے وہ سبق حاصل کیا جو شاید دس سالوں میں نہیں سیکھ سکتا تھا۔

ویب سٹی میں میری دکان تھی۔ بدقسمتی سے میرا سارا سرمایہ ضائع ہو گیا۔ میں قرض کے بوجھ تلے دب گیا۔ دکان ہاتھ سے جاتی رہی۔ میں نے سوچا کہ میں قرض لے کر

کینساس جاؤں اور وہاں روزگار تلاش کروں۔ میں زندگی سے شکست کھا چکا تھا۔ مجھ میں خود اعتمادی کا جذبہ اور جدوجہد کی ہمت نہ رہی تھی۔ اس حالت میں میں بنک اور ساہو کاروں سے قرض لینے کے لئے چلا جا رہا تھا۔ کیا دیکھتا ہوں کہ سامنے سے ایک شخص لڑھکتا چلا آ رہا ہے جس کی دونوں ٹانگیں نہیں تھیں۔ وہ ایک ایسے تختے پر سوار تھا جس کے نیچے چھوٹے چھوٹے پہیے لگے ہوئے تھے۔

اچانک اس شخص سے میری آنکھیں چار ہوئیں۔ اُس نے مسکرا کر سلام کیا اور کہا ''آج صبح کتنی حسین ہے''۔ اُس کے لہجے میں بہت بشاشت تھی۔ یکایک مجھے احساس ہوا کہ اس شخص کے مقابلے میں میں کتنا خوش قسمت اور امیر ہوں۔ اگر یہ شخص دونوں ٹانگوں کے بغیر خوش اور مطمئن رہ سکتا ہے تو میں کیوں ایسا نہیں کر سکتا۔

میری تو دونوں ٹانگیں موجود ہیں۔ مجھے اپنے آپ پر بہت شرم آئی کہ میں بلاوجہ غمگین اور افسردہ تھا۔ میں نے تہیہ کر لیا کہ میں کینساس میں ضرور روزگار حاصل کروں گا۔ مجھے قرض بھی مل گیا اور روزگار بھی ہاتھ آ گیا۔ اب میرے غسل خانے میں آئینہ پر یہ عبارت چسپاں ہے جسے میں روزانہ صبح شیو بناتے ہوئے پڑھتا ہوں۔

مجھے غم تھا کہ میرے پاس جوتا نہیں ہے لیکن سڑک پر ایک ایسا آدمی ملا جس کی ٹانگیں نہیں تھیں۔

ایڈی ریکن بیکر اور اس کے ساتھی اکیس دن تک ایک تختے پر سمندر کی طوفانی لہروں میں بہتے رہے تھے۔ میں نے ان سے پوچھا کہ زندگی میں ان کو سب سے بڑا کیا سبق ملا ہے۔ انہوں نے جواب دیا ''اس موقع پر مجھے سب سے بڑا سبق یہ ملا کہ اگر تمہارے پاس پینے کے لئے پانی اور کھانے کے لئے روٹی موجود ہے تو پھر کسی اور بات کی شکایت نہیں ہونی چاہئے۔

اگر ہم غور کریں تو ہمیں معلوم ہوگا کہ ہم جن باتوں پر پریشان اور فکر مند ہیں وہ بہت ہی معمولی ہیں اور فکر اور پریشانی کے لائق نہیں۔

ہماری زندگی میں نوے فیصد معاملات ٹھیک ٹھاک ہوتے ہیں۔ صرف دس فیصد معاملات میں کوئی خرابی ہوتی ہے۔ اگر ہم خوش رہنا چاہتے ہیں تو ہمیں چاہئے کہ ہم ان نوے فیصد معاملات پر توجہ دیں اور دس فیصد معاملات جن میں خرابی ہے ان کو نظر انداز کر دیں۔ لیکن اگر ہم چاہتے ہیں کہ اپنے امن اور سکون کو برباد کر دیں۔ نیند اُڑ جائے اور معدے میں زخم ہو جائیں تو پھر دس فیصد معاملات پر جن میں خرابی ہے اپنی پوری توجہ صرف کر دیں اور نوے فی صد معاملات جو بالکل درست ہیں انہیں نظر انداز کر دیں۔

جوناتھن سوئفٹ حد درجے کا قنوطیت پسند ادیب تھا۔ اس کو اپنی پیدائش پر افسوس تھا۔ وہ سیاہ لباس پہنتا اور اپنی سالگرہ کے دن روزہ رکھتا تھا۔ مایوسی کے اس اتھاہ سمندر میں بھی اس نے مسرت اور خوشی کی صحت مند قوتوں کی تعریف کی۔ اس نے لکھا ہے کہ زندگی میں غذا، سکون اور مسرت سب سے بڑے ڈاکٹر ہیں۔ ہمیں ڈاکٹر مسرت کی خدمات ہر وقت مفت حاصل ہو سکتی ہیں بشرطیکہ ہم اپنی بے شمار دولت پر جو قارون کے خزانے سے بھی زیادہ ہے توجہ دیں۔

کیا آپ اپنی دونوں آنکھیں پندرہ کروڑ روپے میں فروخت کر سکتے ہیں۔ آپ کے خیال میں آپ کی دونوں ٹانگوں کی کتنی قیمت ہونی چاہئے؟ دونوں ہاتھوں کے کیا دام ہیں؟ اپنی سماعت کے عوض آپ کیا لیں گے؟ اپنے بچوں کی آپ نے کیا قیمت مقرر کی ہے؟ اپنے کنبہ کے متعلق آپ کا کیا اندازہ ہے؟ آپ اس طریقے سے اپنی دولت کی قیمت طے کرتے جائیں۔ آپ کو معلوم ہوگا کہ آپ کے پاس جو کچھ ہے دنیاوی دولت سے اس کی قیمت ادا نہیں ہو سکتی خواہ راک فیلر، فورڈ اور مارگن جیسے امیر آدمیوں کی دولت

ہی کیوں نہ ہو۔

کیا ہم ان تمام نعمتوں کی قدر کرتے ہیں؟ حقیقت یہ ہے کہ ہم بہت ہی ناشکرے ہیں۔ شوپن ہار لکھتا ہے ''جو کچھ ہمارے پاس ہوتا ہے اس کا ہم بہت ہی کم خیال کرتے ہیں اور جو کچھ ہمارے پاس نہیں ہوتا اس کا ہمیں بہت خیال رہتا ہے''۔ جی ہاں۔ دنیا میں سب سے بڑی مصیبت یہی ہے۔ اس کی وجہ سے جتنی مصیبتیں اور پریشانیاں آئی ہیں غالباً جنگوں اور وباؤں کی وجہ سے بھی نہیں آئی ہوں گی۔

لیوسل بلیک سے میری واقفیت بہت پرانی ہے۔ جب تک ان کو یہ راز معلوم نہ ہوا کہ جو کچھ نہیں ہے اس پر غم کرنے کی بجائے جو کچھ ہے اس پر خوش رہنا چاہئے وہ سخت مصیبت میں مبتلا رہیں۔

لیوسل بلیک ایک ہنگامہ خیز زندگی گزار رہی تھیں۔ ان کی بے شمار مصروفیات تھیں۔ فنِ تقریر کی تعلیم دیتیں، موسیقی سکھاتیں، جلسوں اور رقص گاہوں میں جاتیں اور گھوڑے کی سواری کرتیں۔ ایک روز اچانک انہیں دل کی تکلیف ہوگئی۔ ڈاکٹروں نے کہا کہ پورا ایک سال بستر میں آرام کرنا ہوگا۔ اس کے باوجود جہاں تک صحت کے معمول پر آنے کا تعلق تھا ڈاکٹروں نے اس کے بارے میں کوئی امید نہ دلائی۔

پورا ایک سال نیم مردہ حالت میں بستر پر پڑا رہنا اور اس کے بعد غالباً مرنا۔ ان خیالات سے وہ سخت خوفزدہ تھیں۔ ان کا مزاج سخت چڑچڑا ہوگیا لیکن ڈاکٹر کی ہدایت کے مطابق وہ بستر پر لیٹی رہیں۔ وہ بتاتی ہیں کہ ایک دن میرے ایک مصور دوست مسٹر روڈلف نے کہا ''ایک سال بستر میں گزارنے کو تم مصیبت نہ سمجھو۔ تمہیں غور وفکر کرنے اور اپنے آپ کو سمجھنے کا بہت اچھا موقع ملے گا۔ چند ماہ میں تمہیں وہ روحانی ترقی حاصل ہوگی جو تمام عمر کی کوشش سے بھی حاصل نہیں ہوسکتی''۔ ان کا کہنا ہے کہ یہ سن کر میری طبیعت کو

کچھ سکون ہوا۔ میں نے خیالات کو بلند کرنے والی کتابوں کا مطالعہ شروع کیا۔ میں نے ارادہ کرلیا کہ اپنے ذہن میں صرف اُن خیالات کو آنے دوں گی جن کے ساتھ میں اس دنیا میں زندہ رہنا چاہتی ہوں یعنی خوشی، مسرت اور صحت کے خیالات۔ اب ہر روز صبح اٹھتے ہی میں اُن تمام چیزوں کا جائزہ لیتی ہوں جن پر مجھے خدا کا شکر ادا کرنا چاہئے۔ مثلاً مجھے کوئی جسمانی تکلیف نہیں، ایک پیاری سی چھوٹی سی بیٹی ہے، آنکھیں سلامت ہیں، ریڈیو پر موسیقی سنتی ہوں، مطالعے کے لئے فرصت ہے، کھانے کے لئے اچھی غذا حاصل ہے اور میرے عزیز اور دوست مجھ پر مہربان ہیں۔ اِن خیالات سے میرا مزاج اتنا خوشگوار ہوگیا کہ میرے دوستوں کی آمد کا سلسلہ بڑھتا ہی چلا گیا۔ یہاں تک کہ میرے ڈاکٹر کو میرے کمرے کے بارے نوٹس لگانا پڑا کہ ایک وقت میں صرف ایک ملاقاتی آ سکتا ہے۔

یہ نو سال پہلے کا واقعہ ہے۔ اب میں ایک مصروف اور بھرپور زندگی گزار رہی ہوں۔ ایک سال کا عرصہ جو میں نے بستر پر گزارا میرے لئے ایک نعمت ثابت ہوا۔ اس ایک سال کے دوران میں نے نعمتیں گننے کی جو عادت ڈالی تھی وہ اب بھی موجود ہے۔ میں ہر روز صبح ایک ایک نعمت کو گنتی ہوں اور ان کو ایک قیمتی سرمایہ سمجھتی ہوں۔ مجھے اس بات پر شرم محسوس ہوتی ہے کہ جب تک میں قبر کے کنارے نہیں پہنچی مجھے زندگی گزارنے کا سلیقہ نہیں آیا۔

جو سبق لیوسیل بلیک نے سیکھا وہی سبق دو سو سال پہلے ڈاکٹر جانسن نے بھی حاصل کیا تھا۔ وہ لکھتے ہیں ''ہر بات کا روشن پہلو دیکھنے کی عادت ایک ہزار پاؤنڈ سالانہ آمدنی سے بہتر ہے''۔

یاد رکھیں کہ یہ الفاظ کسی خوش باش بے فکرے کے نہیں بلکہ اس شخص کے الفاظ ہیں جس نے بیس سال فکروں، پریشانیوں، پھٹے کپڑوں اور بھوک میں گزارے اور آخرکار اپنے

زمانے کا نامور اہل قلم اور مقرر ثابت ہوا۔

لوگن پیر سال اسمتھ کی یہ بات سنہرے حروف میں لکھنے کے قابل ہے ''زندگی میں آدمی کے دو مقاصد ہونے چاہیں۔ پہلا یہ کہ جو اُس کی خواہش ہے اُسے حاصل کرے اور دوسرا یہ کہ اُسے حاصل کرنے کے بعد اُس سے لطف اُٹھائے''۔

''میں دیکھنا چاہتی تھی'' نامی کتاب کی مصنفہ بورگ ہیلڈ ڈال پچاس سال تقریباً نابینا رہیں۔ انہیں بہت ہی کم دکھائی دیتا تھا۔ اس عالم میں بھی انہوں نے زندگی سے کنارہ کشی نہیں کی۔ بچپن میں بچوں کے ساتھ کھیلا اور کھیلوں میں مہارت حاصل کی۔ بڑی ہوئیں تو ایک یونیورسٹی سے بی۔اے اور دوسری یونیورسٹی سے ایم۔اے کیا۔ پہلے ایک دیہاتی سکول میں پڑھایا۔ بعد میں ایک کالج میں ادب اور صحافت کی پروفیسر کی حیثیت سے (13) سال تعلیم دی۔ عورتوں کے کلبوں میں اور ریڈیو پر کتابوں اور مصنفوں کے بارے میں تقریریں بھی کیں۔

1943ء میں ایک معجزہ ہوا۔ آنکھوں کے ایک آپریشن کے بعد وہ کسی حد تک دیکھنے کے قابل ہوگئیں۔

اب یہ دنیا ان کے لئے بالکل نئی تھی اور خوشیوں سے بھری ہوئی تھی۔ وہ لکھتی ہیں کہ باورچی خانے میں برتن دھوتے ہوئے بھی مجھے لطف آتا ہے اور صابن کے بلبلوں میں قوس قزح کے رنگ مجھے بہت ہی حسین محسوس ہوتے ہیں۔ انہوں نے باورچی خانے کی کھڑکی سے دیکھا تو اس وقت باہر برف گر رہی تھی۔ انہیں برف میں اُڑتی ہوئی چڑیوں کے پر دکھائی دیئے۔ صابن کے بلبلے اور چڑیوں کے پر دیکھ کر وہ اتنا خوش ہوئیں کہ اپنی کتاب میں لکھتی ہیں کہ میں دل میں کہتی ہوں ''اے میرے پیارے خدا میں تیرا شکر کرتی ہوں، بہت ہی زیادہ شکر''

برتن دھوتے ہوئے صابن کے بلبلوں میں رنگ اور برف میں اُڑتی ہوئی چڑیوں کے پر دیکھ کر خدا کا شکر!

ہمیں شرم آنی چاہئے کہ اپنی زندگی کے کئی سال حُسن اور خوبصورتی کی بانہوں میں گزارنے کے بعد بھی ہم اتنے اندھے ہیں کہ ہمیں کچھ بھی دکھائی نہیں دیتا اور کسی چیز میں لطف محسوس نہیں ہوتا۔

اگر آپ غموں سے اپنا دامن بچا کر زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں تو قاعدہ نمبر4 یہ ہے۔

اپنی نعمتوں کو گنو، تکلیفوں کا شمار نہ کرو

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے کے سات طریقے

سولھواں باب

اپنے آپ کو پہچانیں اور آپ جیسے ہیں ویسے ہی رہیں۔ یاد رکھیں کہ زمین پر آپ جیسا دوسرا کوئی نہیں ہے

یہ مسئلہ کہ ''جیسے ہو ویسے ہی رہو'' بہت ہی پرانا اور عام مسئلہ ہے۔ ڈاکٹر جیمز گلکی کا کہنا ہے کہ لوگ اس اصول کی خلاف ورزی کر کے بہت سی اعصابی اور دماغی تکلیفوں کا سامنا کرتے ہیں اور کئی الجھنوں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ انجلو پاتری نے بچوں کی تربیت پر 13 کتابیں اور ہزاروں مضامین لکھے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ وہ شخص سب سے زیادہ مصیبتوں میں مبتلا ہوتا ہے جو یہ کوشش کرتا ہو کہ جیسا اس کا جسم اور دماغ ہے اس کو بدل کر کسی اور شخص جیسا بنا لے۔

ہالی وڈ میں یہ مرض بہت ہی عام ہے۔ مشہور فلم ڈائریکٹر سیم ووڈ کہتے ہیں کہ نوجوان ایکٹروں کے سلسلے میں جو مسئلہ میرے لئے سب سے بڑا دردِ سر رہا ہے وہ یہ ہے

انہیں کس طرح ویسا ہی رکھا جائے جیسے کہ وہ ہیں۔ وہ سب چاہتے ہیں کہ دوسرے درجے کے لانا ٹرنرز اور تیسرے درجے کے کلارک گیبل بن جائیں۔ ان پرانے ایکٹروں کو دیکھ کر لوگ اکتا چکے ہیں۔ اب وہ نئی چیز مانگتے ہیں۔ سیم ووڈ کا بیان ہے کہ جو اصول تجارت میں فائدہ مند ہیں وہی اصول فلم بنانے میں کام آتے ہیں۔ بندر کی طرح نقل کر کے کوئی کامیاب نہیں ہو سکتا۔

سوکونی ویکیوم آئیل کمپنی کے شعبۂ ملازمت کے ڈائریکٹر پال بوئنٹن نے ساٹھ ہزار سے زیادہ ملازمت کے امیدواروں سے گفتگو کی۔ انہوں نے ''ملازمت حاصل کرنے کے چھ طریقے'' نامی کتاب بھی لکھی۔ اپنے شعبے میں اتنے ماہر آدمی سے جب میں نے پوچھا کہ لوگ حصولِ ملازمت میں سب سے بڑی کیا غلطی کرتے ہیں تو انہوں نے جواب دیا ''ملازمت کے لئے درخواست دینے والے سب سے بڑی غلطی یہ کرتے ہیں کہ جیسے وہ ہیں ویسے نہیں رہتے۔ وہ سوالات کا اپنی شخصیت کے مطابق جواب دینے کی بجائے کوشش کرتے ہیں کہ ایسا جواب دیں جو انٹرویو لینے والے کی طبیعت کے مطابق ہو اور اسے پسند آئے۔ لیکن یہ طریقہ کار کبھی کامیاب نہیں ہوا کیونکہ کوئی بھی نقالی کو پسند نہیں کرتا اور نہ ہی کوئی کھوٹا سکہ لیتا ہے''۔

کیس ڈالی گلوکارہ بننا چاہتی تھی مگر وہ خوبصورت نہ تھی۔ اُس کا منہ چوڑا اور دانت آگے نکلے ہوئے تھے۔ نیو جرسی کے ایک کلب میں اس کا گانا ہوتا تھا۔ وہ گاتے وقت اوپر کا ہونٹ کھینچ کر دانتوں کو چھپانے کی کوشش کرتی تا کہ وہ خوبصورت نظر آئے۔ اس کوشش کے دوران اُس کے انداز و حرکات میں بھونڈا پن آ جاتا اور لوگ اُس پر ہنستے۔ ایک روز کلب میں ایک شخص اُس کا گانا سُن رہا تھا۔ اُس نے محسوس کیا کہ یہ لڑکی اچھا گا سکتی ہے۔ گانے کے بعد اُس نے کیس ڈالی سے صاف لفظوں میں کہا ''میں تمہارا گانا سُن رہا تھا۔ مجھے معلوم ہے کہ تم کیا چھپانے کی کوشش کر رہی تھیں۔ تمہیں اپنے دانتوں پر شرم آتی

ہے''۔ لڑکی گھبرا گئی لیکن اُس شخص نے اپنی گفتگو جاری رکھی۔ بڑے دانت کوئی گناہ نہیں۔ اِن کو چھپانے کی قطعاً کوئی ضرورت نہیں۔ تم اپنا منہ کھول کر اچھی طرح اور کُھل کر گایا کرو۔ جن دانتوں کو تم چھپاتی ہو ممکن ہے ایک دن یہی دانت تمہیں دولت مند بنا دیں۔

کیس ڈالی نے اس نصیحت پر عمل کیا اور دانتوں کی پرواہ کرنا چھوڑ دی۔ اب وہ سامعین پر پوری توجہ دیتی اور منہ کھول کر پورے انہماک سے گاتی۔ جلد ہی اس نے گلوکارہ کی حیثیت سے کافی شہرت حاصل کر لی۔ لیکن افسوس کی بات یہ ہے کہ اب دوسرے گلوکار اُس کی نقل کر رہے ہیں۔

ولیم جیمز ایک مرتبہ اُن لوگوں کا ذکر کر رہے تھے جنہوں نے اپنے آپ کو نہیں سمجھا۔ انہوں نے کہا کہ آدمی اپنی جسمانی اور ذہنی صلاحیتوں کا بہت ہی معمولی حصہ استعمال کرتا ہے۔ انسان کے اندر بہت سی صلاحیتیں ہیں جنہیں وہ استعمال کرنے سے گریز کرتا ہے''۔ ہم میں آپ میں بھی یہ صلاحیتیں موجود ہیں۔ اس لئے ہمیں ایک لمحے کے لئے بھی یہ افسوس نہیں کرنا چاہئے کہ ہم دوسروں جیسے کیوں نہیں۔ آپ دنیا میں ایک نئی چیز ہیں۔ جب سے دنیا بنی ہے آپ جیسا کوئی دوسرا پیدا نہیں ہوا اور نہ ہی آئندہ پیدا ہو گا۔ علم تولید کے ماہرین نے دریافت کیا ہے کہ اگر ایک آدمی کے تین ہزار ارب بہن بھائی ہوں تو سب آپس میں ایک دوسرے سے مختلف ہوں گے۔ یہ سائنسی طور پر ایک تسلیم شدہ حقیقت ہے۔ ''آدمی جیسا ہے اُسے ویسا ہی رہنا چاہئے'' ایک ایسا سبق ہے جسے میں نے بہت ہی تلخ تجربوں کے بعد سیکھا۔ مثلاً

جب میں میسوری کی دیہاتی زندگی سے نکل کر نیویارک آیا تو میں نے امریکن اکیڈمی آف آرٹس میں داخلہ لے لیا۔ میں ایکٹر بننا تھا۔ میرے ذہن میں کامیابی کا ایک نسخہ تھا۔ میرا خیال تھا کہ یہ نسخہ بہت ہی موثر ثابت ہو گا اور کامیابی فوراً میرے قدم چومے گی۔ مجھے حیرت ہوتی تھی کہ دنیا میں ہزاروں لوگ جو ترقی کے خواہش مند ہیں اُن کے

دماغ میں یہ ترکیب کیوں نہیں آئی۔ وہ ترکیب کیا تھی؟ میں نے طے کیا تھا کہ میں تمام بڑے بڑے اداکاروں کی اداکاری کا مطالعہ کروں گا اور ان کی اداکاری میں جو بہترین باتیں ہوں گی اُن کی نقل اتاروں گا۔ میں اپنے اندر تمام اداکاروں کی خوبیاں جمع کر لوں گا اور اس طرح ایک ایسا مشہور اداکار بن جاؤں گا جس میں تمام باکمال اداکاروں کے کمالات جمع ہوں گے۔ یہ کیا احمقانہ اور بیہودہ خیال تھا اور کتنا بے کار اور لغو ارادہ تھا۔ برسوں دوسروں کی نقالی کر کے وقت ضائع کرنے کے بعد میری موٹی دیہاتی کھوپڑی میں یہ حقیقت واضح ہوئی کہ میں جیسا ہوں مجھے ویسا ہی رہنا چاہئے۔ میں کسی دوسرے شخص کی طرح نہیں بن سکتا۔

مجھے اس تلخ تجربے سے ساری عمر کے لئے سبق حاصل کرنا چاہئے تھا۔ لیکن میں بالکل بے حس ثابت ہوا اور مجھے دوبارہ یہ سبق پڑھنا پڑا۔ کئی سال بعد میں نے تاجر طبقے کے لئے فن تقریر پر ایک کتاب لکھنا شروع کی۔ اس کتاب کو لکھتے وقت بھی میرے وہی احمقانہ خیالات تھے جو اداکاری کرتے وقت تھے۔ میں نے سوچا کہ فنِ تقریر پر بہت سے مصنفین کے خیالات کو یکجا کر دوں گا۔ اس طرح جو کتاب تیار ہو گی وہ لاجواب ہو گی کیونکہ اس میں بے شمار مصنفوں کے خیالات کا نچوڑ ہو گا۔ میں نے فنِ تقریر پر درجنوں کتابیں خریدیں اور ایک سال تک ان خیالات کو ایک جگہ لکھتا رہا۔ لیکن ایک دفعہ پھر یہ حقیقت سامنے آئی کہ میں بیوقوفی کر رہا تھا۔ دوسروں کے خیالات کے مجموعے سے جو کھچڑی تیار ہوئی وہ بالکل پھیکی اور بے مزہ تھی۔ غالباً کوئی تاجر بھی اس کے مطالعے میں وقت ضائع نہ کرتا۔ میں نے یہ کتاب ردی کی ٹوکری میں پھینکی اور نئے سرے سے ایک اور کتاب لکھنا شروع کی۔ اس مرتبہ میں نے طے کیا کہ میں جو ہوں وہی رہوں گا اور دوسرے لوگوں کا مجموعہ نہیں بنوں گا۔ اب میں نے وہ کام کیا جو مجھے پہلے دن کرنا چاہئے تھا۔ میں نے تقریر کے فن پر ایک ایسی کتاب لکھی جو میرے اپنے مشاہدات، تجربات اور

معلومات پر مبنی تھی۔ یہ تجربات اور مشاہدات ایک مقرر اور فنِ تقریر کا استاد ہونے کی حیثیت سے مجھے حاصل ہوئے تھے۔

آکسفورڈ میں ادب کے پروفیسر والٹر ریلے نے بالکل درست کہا تھا کہ میں شیکسپیئر جیسی کتاب تو نہیں لکھ سکتا لیکن ایسی کتاب ضرور لکھ سکتا ہوں جو میری نمائندگی کرتی ہو۔

جب چارلی چپلن نے اداکاری شروع کی تو فلموں کے ہدایت کار یہ اصرار کرتے تھے کہ وہ اُس زمانے کے ایک مشہور جرمن مزاحیہ اداکار کی نقل کرے لیکن جب تک چارلی چپلن، چارلی چپلن نہ بنا جو اُس کی اصل شخصیت تھی وہ کوئی ترقی نہ کر سکا۔ باب ہوپ، ول راجرز، میری مارگریٹ، جینی آٹری اور ہزاروں دوسرے لوگوں نے بہت کچھ کھو کر یہی سبق حاصل کیا۔

آپ اس دنیا میں دوسروں سے بالکل مختلف ہیں۔ خدا نے جو صلاحیتیں آپ کو دی ہیں اُن سے فائدہ اُٹھائیں۔ تجربے نے ثابت کیا ہے کہ سب آرٹ انسان کے اندر ہی جنم لیتے ہیں۔ آپ جو ہیں وہ گائیں۔ آپ جو ہیں وہ تصویر بنائیں۔ مطلب یہ ہے کہ زندگی کے اسٹیج پر اپنی شہنائی بجائیں دوسروں کی نہیں۔

اگر آپ اپنے ذہنی رجحان کو ایسا بنانا چاہتے ہیں کہ سکونِ قلب حاصل ہو اور غم نزدیک نہ آئے تو قاعدہ نمبر 5 یہ ہے

دوسروں کی نقل نہ کریں۔ اپنے آپ کو پہچانیں اور جیسے ہیں ویسے ہی رہیں۔

چوتھا حصہ

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے کے سات طریقے

سترھواں باب

اگر آپ کو لیموں ملے تو اس کا شربت بنائیں

(امریکی اصطلاح میں لیموں سے مراد ایسی چیز ہے جو کارآمد نہ ہو)

جب میں یہ کتاب لکھ رہا تھا تو ایک دن شکاگو جا کر میں نے چانسلر رابرٹ سے ناڑ سے پوچھا کہ وہ غم اور فکر سے کس طرح محفوظ رہتے ہیں۔ انہوں نے کہا کہ میں مرحوم جولیس روزن والڈ کی اس چھوٹی سی نصیحت پر عمل کرتا ہوں کہ اگر آپ کو لیموں ملے تو اس کا شربت بنائیں۔

ایک مشہور ماہرِ تعلیم کا راز تو آپ کو معلوم ہو گیا لیکن بیوقوف آدمی کا طرزِ عمل قطعی مختلف ہوتا ہے۔ اگر زندگی اسے لیموں دے تو وہ کہتا ہے کہ میں تقدیر کے ہاتھوں شکست کھا چکا ہوں۔ اب میں کچھ نہیں کر سکتا۔ لیکن جب عقل مند آدمی کو لیموں ملتا ہے تو وہ دل میں سوچتا ہے کہ میں اس بدقسمتی سے کیا سبق حاصل کروں اور اس لیموں کا کیسے شربت بناؤں۔

میں ایک خاتون تھیلما تھامسن سے واقف ہوں جنہوں نے اپنے لیموں کا شربت

بنایا۔ وہ لکھتی ہیں کہ جنگ کے زمانے میں میرے شوہر نیو میکسیکو میں موجاوے کے ریگستان میں فوجی تربیت کے لئے کیمپ میں مقیم تھے۔ میں بھی ان کے ساتھ تھی۔

میرے شوہر جب تربیت کے لئے ریگستان میں چلے گئے تو میں بالکل تنہا رہ گئی۔ مجھے یہ جگہ سخت ناپسند تھی۔ گرمی بہت زیادہ تھی۔ ہر وقت ریت اُڑتی رہتی تھی اور انڈین لوگوں کے سوا کوئی آدمی بات کرنے کے لئے نہیں تھا اور یہ انڈین انگریزی نہیں جانتے تھے۔ میں نے اپنے والدین کو خط لکھا کہ میں واپس آ رہی ہوں۔ اس جگہ سے تو جیل بہتر ہے۔ میرے والد نے خط کا جواب دو سطروں میں دیا۔ ان دو سطروں نے میری کایا پلٹ دی۔

دو آدمیوں نے جیل کی سلاخوں سے باہر دیکھا

ایک کو کیچڑ نظر آئی اور دوسرے کو ستارے دکھائی دیئے

میں نے ان سطروں کو بار بار پڑھا اور بہت شرمندہ ہوئی۔ میں نے پکا ارادہ کر لیا کہ اس ریگستان کی خوبیاں تلاش کر کے رہوں گی اور کیچڑ کی بجائے ستارے دیکھوں گی۔ میں نے مقامی لوگوں سے تعلقات بڑھائے تو ان لوگوں نے میرے ساتھ بہت اچھا سلوک کیا۔ مجھے ایسی چیزیں بھی تحفے کے طور پر دیں جو انہوں نے سیاحوں کے ہاتھ فروخت کرنے سے انکار کر دیا تھا۔ میں نے وہاں کے درختوں کی خوبصورتی پر غور کیا۔ غروب آفتاب کا منظر دیکھا اور ریت میں بکھری ہوئی لاکھوں برس پرانی سیپیاں تلاش کیں۔

مجھ میں یہ تبدیلی کیسے آئی؟ موجاوے کا ریگستان بے شک وہی تھا اور انڈین باشندے بھی ویسے کے ویسے ہی تھے لیکن میں نے اپنا دماغی رجحان بدل لیا تھا اور کیچڑ دیکھنے کی بجائے ستارے دیکھنے لگی تھی۔

فلوریڈا کے ایک کاشت کار نے بھی اپنے زہریلے لیموں کا شربت بنایا۔ اس نے

...ن کے لئے ایک ایسی زمین خرید لی تھی۔ جہاں نہ کاشت کاری ہو سکتی تھی اور نہ ہی ...دہ رہ سکتے تھے۔ یہاں صرف خاردار جھاڑیاں تھی اور زہریلے سانپ رہتے تھے۔ ...نے سوچا کہ اس نقصان کو کیسے نفع میں تبدیل کروں۔ چنانچہ اس نے سانپوں کا گوشت ...کے ڈبوں میں بند کر کے غیر ممالک کو بھیجنے کا کاروبار شروع کر دیا اور اب صورتِ حال ...ہے کہ ہر سال بیس ہزار سیاح اس کا سانپوں کا کاروبار دیکھنے آتے ہیں۔ اس کا کاروبار ...زیادہ چکا ہے۔ سانپوں کا گوشت فروخت کرنے کے علاوہ سانپوں کی کھال سے عورتوں ...کے جوتے اور ہینڈ بیگ بنتے ہیں اور سانپ کا زہر نکال کر لیبارٹریوں کو بھیجا جاتا ہے جس ...سے سانپ کے زہر کے علاج کے انجکشن بنتے ہیں۔ اب اس جگہ کا نام اس شخص کے نام پر

...رحوم ولیم بولیتھو نے ایک مرتبہ کہا تھا۔

"یہ بات زندگی میں بہت ضروری ہے کہ ہم کام میں اپنا منافع نہ لگائیں۔ یہ تو ...وف بھی کر سکتے ہیں۔ مزہ تو جب ہے کہ ہم اپنے نقصان سے فائدہ اٹھائیں۔ لیکن اس ...کے لئے دماغ کی ضرورت ہے اور اسی سے عقل مند اور بیوقوف میں فرق ظاہر ہوتا ہے"۔

بولیتھو نے یہ بات اُس وقت کہی تھی جب ریلوے کے ایک حادثے میں اُس کی ...یک ٹانگ کٹ چکی تھی لیکن میں ایک ایسے شخص سے واقف ہوں جس کی دونوں ٹانگیں ایک ...حادثے میں ضائع ہو گئی تھیں مگر اُس نے اس نقصان سے بھی فائدہ اُٹھایا۔ اس کا نام بین ...ٹن ہے۔ حادثے کے وقت اس کی عمر صرف چوبیس سال تھی یعنی عین جوانی کے زمانے ...میں وہ پہیوں والی کرسی کا پابند ہو گیا تھا۔ اس نے مجھے بتایا کہ شروع شروع میں مجھے اس ...بات پر رنج ہوا تھا لیکن اب ایسا نہیں۔ اب میں ایک مختلف دنیا میں رہتا ہوں۔ میں نے ...برس میں چودہ سو کتابوں کا مطالعہ کیا ہے۔

ان کتابوں نے اس شخص پر ایک نئی دنیا کا دروازہ کھول دیا۔ کتابیں پڑھ کر اسے سیاست سے دلچسپی پیدا ہوئی اور اس نے ملکی مسائل پر غور کیا۔ پہیوں والی کرسی پر بیٹھ کر اُس نے تقریریں کیں اور آج یہی شخص ریاست جارجیا کے سیکریٹری آف سٹیٹ کے عہدے پر فائز ہے۔

میں نیویارک میں پینتیس سال سے بالغوں کو تعلیم دے رہا ہوں۔ میں نے اکثر محسوس کیا ہے کہ ایسے لوگ جو ہائی سکول سے آگے تعلیم حاصل نہیں کر سکے اس کمی کو بہت محسوس کرتے ہیں۔ میں اپنے طلباء کو اکثر ایک ایسے آدمی کا قصہ سناتا ہوں جو سکول کی تعلیم بھی حاصل نہ کر سکا تھا لیکن لوگوں میں تقریریں کرنے کی وجہ سے وہ سیاست میں آ گیا اور تیس سال کی عمر میں بعض ایسے اعلیٰ اداروں کا ممبر منتخب ہوا جن کے کام کاج کے بارے میں اُسے کچھ بھی معلوم نہ تھا۔ اس مسئلے کو حل کرنے کے لئے اُس نے اپنے طور پر پڑھنا شروع کیا۔ اپنی جہالت کے لیموں کو شربت میں تبدیل کرنے کے لئے وہ روزانہ سولہ گھنٹے پڑھتا۔ رفتہ رفتہ سیاست میں اس کا نام بلند ہوتا گیا اور وہ قومی لیڈر بن گیا۔ اس شخص کا نام ایل اسمتھ تھا۔ وہ چار مرتبہ نیویارک کا گورنر منتخب ہوا۔ اس کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ وہ ریاست نیویارک کے معاملات کو سب سے زیادہ سمجھتا تھا۔ چار مرتبہ گورنر منتخب ہونا ایک ایسا اعزاز تھا جو صرف اُسی کو حاصل ہوا۔ اس شخص کو جو ابتدائی جماعتوں سے آگے نہ بڑھا تھا چھ یونیورسٹیوں نے اعزازی ڈگریاں دیں۔ ایل اسمتھ کا کہنا ہے کہ اگر وہ روزانہ بڑی محنت سے سولہ گھنٹے نہ پڑھتا تو ایسا کبھی نہ ہوتا۔ اس شخص نے اپنی جدوجہد سے جہالت کے لیموں کا شربت بنا لیا تھا۔

میں نے کامیاب لوگوں کے حالاتِ زندگی کا بہت گہرا مطالعہ کیا ہے۔ میں اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ ان میں سے بڑی تعداد ایسے لوگوں کی ہے جن کی راہ میں طرح طرح

کی دشواریاں اور مشکلات تھیں لیکن ان دشواریوں نے مہمیز کا کام کیا اور ان لوگوں سے بڑی محنت کروائی اور بالآخر انہیں انعام دلوایا۔ اسی لئے ولیم جیمز نے کہا ہے کہ ''مشکلات ہماری مدد کرتی ہیں''۔ ملٹن اگر اندھا نہ ہوتا تو شاید فنِ شاعری میں کمال حاصل نہ کرتا اور بی تھوون اگر بہرہ نہ ہوتا تو ممکن تھا کہ موسیقی میں یگانہ روزگار نہ ہوتا۔

ہیلن کیلر نے جو شاندار کارنامے سرانجام دیئے ان کی وجہ یہی تھی کہ وہ اندھی بہری تھی۔ ٹالسٹائی کی زندگی میں اگر مصیبتیں نہ آتیں تو وہ لافانی ناول نگار نہ بن سکتا۔ چارلز ڈارون جس نے ارتقاء حیات کا نظریہ پیش کر کے ایک فکری انقلاب برپا کیا اگر مریض نہ ہوتا تو اس کے اپنے کہنے کے مطابق وہ یہ کام کبھی سرانجام نہ دے سکتا۔

فرض کریں کہ ہم مایوس ہو کر اس نتیجے پر پہنچیں کہ اب لیموں کو شربت بنانے کا امکان باقی نہیں رہا تو اس کے باوجود ہمیں دو وجوہات کو پیشِ نظر رکھتے ہوئے کوشش کرنی چاہیے۔ اس میں اگر فائدہ نہیں تو نقصان بھی کوئی نہیں۔

پہلی وجہ : ممکن ہے کہ ہم کامیاب ہو جائیں۔

دوسری وجہ : اگر ہم کامیاب نہ بھی ہوں تو بھی جدوجہد کی وجہ سے ہم میں مثبت خیالات پیدا ہوں گے۔ ہم پیچھے دیکھنے کی بجائے آگے دیکھیں گے اور ماضی پر افسوس کرنے کے لئے نہ ہمارے پاس وقت ہوگا نہ ہمارا دل چاہے گا۔

ایک مرتبہ پیرس میں وائیلن بجانے کے فن میں دُنیا کا مشہور ترین استاد اُول بُل ایک تھیٹر میں وائیلن بجا رہا تھا۔ اچانک وائیلن کی ایک تانت ٹوٹ گئی لیکن وہ باقی تین تانتوں پر آخر وقت تک وائیلن بجاتا رہا۔ زندگی اسی کا نام ہے کہ اگر آپ کی ایک تانت ٹوٹ جائے تو باقی تین تانتوں کو آخری وقت تک بجاتے رہیں۔

ایسی ہی زندگی کو فاتحانہ زندگی کہتے ہیں اور ایسی زندگی عام زندگی کے مقابلے میں بہت قابلِ احترام اور گراں قدر ہے۔ اگر میرے اختیار میں ہوتا تو میں ولیم بولیتھو کے وہی الفاظ ہر سکول میں نمایاں طور پر آویزاں کراتا۔

یہ بات زندگی میں بہت ضروری ہے کہ ہم کام میں اپنا منافع نہ لگائیں۔ یہ تو بیوقوف بھی کر سکتے ہیں۔ مزہ تو جب ہے کہ ہم اپنے نقصان سے فائدہ اُٹھائیں۔ لیکن اس کے لئے دماغ کی ضرورت ہے اور اسی سے عقل مند اور بیوقوف میں فرق ظاہر ہوتا ہے۔

لہذا اگر آپ اپنے ذہنی رجحان کو ایسا بنانا چاہتے ہیں کہ سکونِ قلب حاصل ہو اور غم نزدیک نہ آئے تو قاعدہ نمبر 6 پر عمل کریں۔

اگر تقدیر ہمیں لیموں دے تو ہمیں چاہئے کہ اس کا شربت بنانے کی کوشش کریں۔

اطمینان اور خوشی کے لئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے کے سات طریقے

اٹھارواں باب

دوسروں کے معاملات میں دلچسپی لیں اور اپنے آپ کو بھول جائیں

اطمینان اور راحت حاصل کرنے کے مندرجہ بالا قاعدے پر غور کرنے سے پہلے ی... ...رٹن کی کہانی سنیئے وہ بتاتے ہیں۔

میں نو سال کا تھا جب ماں کی محبت سے محروم ہو گیا۔ بارہ سال کی عمر میں والد کا ...ی انتقال ہو گیا۔ میری دو پھوپھیوں نے جو عمر رسیدہ اور غریب تھیں تین بچوں کو اپنے ...اں رکھ لیا لیکن مجھے اور میرے چھوٹے بھائی کو پاس رکھنے پر کوئی آمادہ نہ ہوا۔ ہم دونوں ...لا قصبہ کے لوگوں کی خیرات پر زندگی گزارنے لگے۔ ہمیں اس بات کا بہت دکھ تھا کہ ...ہمیں لاوارث اور یتیم سمجھتے ہیں۔ اُن دنوں ایک ایسے غریب خاندان نے مجھے پناہ دی ...ن کے پاس اپنی گزر بسر کے لئے بھی وسائل نہ تھے۔ اس خاندان کے سربراہ مسٹر لافٹن ...ن کی عمر ستر سال تھی اور وہ اکثر بیمار رہتے تھے۔ تاہم انہوں نے اپنے آپ پر مزید

بوجھ ڈال کر مجھے سکول میں داخل کروا دیا۔

سکول میں لڑکے مجھے چھیڑتے تھے۔ وہ میری لمبی ناک کا مذاق اڑاتے اور مجھے یتیم کہتے۔ مجھے اُن کی باتیں بہت بُری محسوس ہوتیں اور میرا جی چاہتا کہ اُن سے لڑوں لیکن مسٹر لافٹن مجھے کہتے کہ ''ہمیشہ یاد رکھنا کہ جو آدمی لڑائی میں الجھے بغیر چلا جائے اُس آدمی سے بہتر ہے جو ٹھہر جائے اور لڑے''۔ مسٹر لافٹن کی اس نصیحت کی وجہ سے میں کسی سے نہیں لڑا لیکن ایک روز ایک لڑکے نے میرے منہ پر گندگی پھینک دی۔ میں نے پکڑ کر اس کی پٹائی کی۔

مسٹر لافٹن نے مجھے ایک نئی ٹوپی دی تھی جو مجھے بے حد عزیز تھی۔ ایک دن ایک لڑکی نے میرے سر سے ٹوپی اُتار لی اور اس میں پانی بھر دیا جس سے ٹوپی بالکل خراب ہو گئی۔

میں سکول میں کبھی نہیں رویا لیکن اُس روز کے بعد میں گھر آ کر خوب روتا تھا۔ یہاں تک کہ مسٹر لافٹن نے ایک روز مجھے ایک ایسی نصیحت کی جس نے میرے تمام غم اور دُکھ دور کر دیئے اور میرے دشمن بھی میرے دوست بن گئے۔ انہوں نے کہا برٹن! اگر تم اِن لڑکوں میں دلچسپی لو اور جی لگا کر ان کے کام کرو تو یہ تمہیں کبھی یتیم نہیں کہیں گے''۔

میں نے اس نصیحت کو پلے باندھ لیا اور محنت سے پڑھائی کرنے لگا۔ یہاں تک کہ جب میں کلاس میں اول آیا تو کسی نے مجھ سے حسد نہیں کی کیونکہ میں سب کے کام آتا تھا۔

میں نے کئی لڑکوں کی ...

رانی پڑھائی۔

اس قسم کا طرزِ عمل میں نے دوسرے لوگوں کے ساتھ بھی اختیار کیا۔ کئی بیواؤں کے کام کاج کیے۔ ان کے لئے لکڑیاں کاٹیں، گایوں کا دودھ نکالا اور ان کے مویشیوں کو چارہ اور پانی دیتا رہا۔ ہر شخص مجھے دوست سمجھنے لگا۔ یہاں تک کہ جب میں جنگ کے بعد بری ملازمت سے واپس آیا تو دو سو سے زیادہ کاشتکار مجھے ملنے آئے جن میں سے بعض اسی میل کا فاصلہ طے کر کے آئے تھے۔ اب میرا قاعدہ ہے کہ میں لوگوں کی خدمت کر کے خوش ہوتا ہوں اور غم اور فکر میرے نزدیک نہیں آتے۔ تیرہ سال سے کسی شخص نے مجھے نہ تو یتیم کہا ہے اور نہ ہی میرے بارے میں کوئی ایسی بات کہی ہے جو مجھے ناگوار گزرے۔

سی آر برٹن کو دوست بنانے کا راز معلوم ہو چکا ہے۔ اُن کو یہ بھی معلوم ہو چکا ہے کہ غم اور فکر پر فتح پا کر زندگی کا لطف کیسے حاصل کیا جاتا ہے۔

دُنیا کے مشہور ماہرِ نفسیات ڈاکٹر الفریڈ ایڈلر اپنے مریضوں سے کہا کرتے تھے کہ اگر تم اس نسخے کو استعمال کرو تو چودہ دن میں شفا پا سکتے ہو۔ ہر روز یہ سوچا کرو کہ تم کسی کو کس طرح خوش کر سکتے ہو''۔

وہ شخص جو دوسرے لوگوں میں دلچسپی نہیں لیتا اس کو زندگی میں سب سے زیادہ دشواریاں پیش آتی ہیں اور خود اُسے سب سے زیادہ نقصان پہنچتا ہے۔ ایسے ہی شخص زندگی میں ناکام رہتے ہیں۔ انسان سے یہی توقع رکھی جا سکتی ہے کہ وہ سب کا دوست ہو اور ازدواجی زندگی میں ایک اچھا رفیقِ حیات ہو۔

ڈاکٹر ایڈلر نے اس بات پر زور دیا ہے کہ ہم روز ایک اچھا کام کریں۔ مگر اچھا ... خوشی سے چمک اُٹھے''۔ جب ہم

گے اور اپنے بارے میں سوچنے ہی سے آدمی غم، خوف اور مالیخولیا کا شکار ہوتا ہے۔

ڈاکٹر ایڈلر نے تو اپنے نسخہ کو چودہ دن استعمال کرنے کا مشورہ دیا ہے لیکن مسز ولیم ٹی مون نے ایک ہی دن میں نسخے کے استعمال سے فائدہ حاصل کیا۔ اُن کی روئداد سُنئے۔ وہ بتاتی ہیں کہ کئی سال کی کامیاب اور پُرمسرت شادی کے بعد میرے شوہر کا انتقال ہو گیا اور میں سخت تنہائی محسوس کرنے لگی۔ میں نے سوچا کہ اس مرتبہ مجھے کرسمس تنہا منانی ہو گی۔ اس خیال سے مجھ پر رنج وغم کے بادل چھا گئے۔ مجھے کئی دوستوں نے اپنے ساتھ کرسمس منانے کی دعوت دی لیکن میں نے سوچا کہ اگر میں اُن کے یہاں گئی تو انہیں بھی اداس کردوں گی کیونکہ مجھ میں ہنسنے اور بولنے کی طاقت نہیں تھی۔

کرسمس سے ایک دن پہلے میں دفتر سے جلد فارغ ہو گئی اور ٹہلتی ہوئی ایک مصروف بازار میں نکل گئی۔ تمام لوگ خوش دکھائی دے رہے تھے۔ مجھے گوارا نہ ہوا کہ اپنے اداس اور تنہا کمرے میں واپس جاؤں۔ میں ایک بس میں بلا مقصد بیٹھ گئی حالانکہ مجھے کہیں نہ جانا تھا۔ اس بس نے مجھے ایسی جگہ اتارا جو خاموش اور پُرسکون تھی۔ میں ایک بنچ پر بیٹھ گئی اور اونگھنے لگی۔ جب آنکھ کھلی تو میں نے دیکھا کہ سامنے دو بچے کھڑے کرسمس ٹری دیکھ رہے تھے۔ میں نے ان بچوں سے پوچھا کہ تمہارے امی اور ابو کہاں ہیں۔ انہوں نے کہا کہ ہمارے امی اور ابو اس دنیا میں نہیں۔

اس وقت میرے سامنے دو یتیم بچے تھے جن کی حالت مجھ سے بھی خراب تھی۔ ان بچوں کو اس حال میں دیکھ کر مجھے احساس ہوا کہ میرے دکھ اور غم ان بچوں کے مقابلے میں بالکل بے معنی ہیں۔ میں نے ان یتیم بچوں کو کرسمس ٹری کی سیر کرائی، ایک ہوٹل میں کھانا کھلایا اور مٹھائی اور تحفے خرید کر دیئے۔ میری تنہائی اور اداسی یکایک غائب ہو گئی اور

لمحوں کے بعد میں نے اپنے دل میں راحت اور مسرت کی روشنی محسوس کی۔ میں نے سوچا کہ میں ان بچوں کے مقابلے میں کتنی خوش قسمت ہوں کہ بچپن میں میرے تمام کرسمس کے دن اپنے والدین کی محبت کے سائے میں گزرے تھے۔ اس تجربے نے مجھے اس حقیقت سے آگاہ کیا کہ اگر ہم سچی راحت اور خوشی حاصل کرنا چاہتے ہیں تو ہمیں دوسروں کے لئے خوشی اور مسرت کا سامان کرنا ہو گا۔

آپ دل میں کہہ رہے ہوں گے کہ اس قسم کے قصوں سے مجھ پر کوئی اثر نہیں ہوا۔ میں بھی کرسمس کی شام کو دو یتیم بچوں میں دلچسپی لے سکتا ہوں لیکن میرا معاملہ بالکل مختلف ہے۔ میں ایک بے کار اور بے مزہ زندگی بسر کر رہا ہوں۔ میں روزانہ آٹھ گھنٹے ایسا کام کرتا ہوں جس سے مجھے کوئی دلچسپی نہیں۔ میری زندگی ایک ہی ڈگر پر چلی جا رہی ہے اور اس میں کبھی کوئی دلچسپ واقعہ نہیں ہوا۔ میں دوسروں کی مدد کرنے میں کیوں دلچسپی لوں۔ میرے لئے اس میں کیا رکھا ہے۔

آپ کا سوال معقول ہے۔ میں اس کا جواب دینے کی کوشش کروں گا۔ مانا کہ آپ کی زندگی بالکل بے مزہ ہے۔ مگر آپ روزانہ کئی لوگوں سے ملتے ہیں۔ کبھی آپ نے ان سے پوچھا ہے کہ وہ خوش باش کیوں ہیں۔ آپ اپنے ڈاکیے کو ہی لیں۔ وہ ہر سال سینکڑوں میل چلتا ہے اور خط تقسیم کرتا ہے کبھی آپ نے اس سے دریافت کیا ہے کہ وہ کہاں رہتا ہے؟ کبھی اس کے بیوی بچوں کی تصویر دیکھنے کی خواہش ظاہر کی ہے؟ کبھی اُس سے پوچھا ہے کہ روزانہ ایک ہی کام کرنے سے وہ اُکتا تو نہیں جاتا؟

آپ اخبار تقسیم کرنے والے اور فٹ پاتھ پر جوتے صاف کرنے والے کو کیوں بھول رہے ہیں۔ یہ بھی تو انسان ہیں۔ زندگی میں انہیں کئی تکلیفیں ہوں گی۔ یہ بھی خواب دیکھتے ہوں گے۔ ان کا بھی دل چاہتا ہو گا کہ زندگی میں کچھ ترقی کریں۔ ان کی بھی

خواہش ہو گی کہ کوئی ان کا حالِ دل پوچھے۔ مگر کبھی آپ نے ان سے کچھ پوچھا ہے اور انہیں بات کرنے کا موقع دیا ہے۔

آپ پوچھیں گے کہ اس سے مجھے کیا فائدہ ہو گا؟ آپ کو یقیناً بہت فائدہ ہو گا۔ آپ خوش اور مطمئن رہیں گے۔ ان کے حالات سُن کر آپ کو معلوم ہو گا کہ آپ بہت آرام سے زندگی گزار رہے ہیں۔ زرتشت نے کہا ہے کہ دوسروں کے ساتھ نیکی کا سلوک کرنا فرض نہیں ہے لیکن ایسا کرنے سے تمہاری اپنی خوشی اور صحت میں اضافہ ہو گا''۔ انہیں خیالات کا اظہار بنجمن فرینکلن نے بھی کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ ''جب ہم دوسروں کے ساتھ اچھا برتاؤ کرتے ہیں تو گویا اپنے ساتھ بہترین برتاؤ کرتے ہیں''۔

اب ذرا پروفیسر ولیم لائن فلپس کا قصہ سنئے کہ وہ کیا کہتے ہیں۔

وہ کہتے ہیں کہ ''میرا دستور ہے کہ جن لوگوں سے میری ملاقات ہوتی ہے انہیں خوش کرنے کے لئے کوئی نہ کوئی بات ضرور کہتا ہوں'' میری کوشش ہوتی ہے کہ ایسی بات کہوں جو ان لوگوں کی شخصیت اور ان کی اپنی ذات کے بارے میں ہو اور انہیں اچھی لگے۔ دکان میں جو لڑکیاں سامان بیچتی ہیں اُن کے حُسن کی تعریف کر دیتا ہوں۔ حجام سے پوچھتا ہوں کہ سارا دن کھڑا رہنے سے تھک تو نہیں جاتے اور دن میں کتنے آدمیوں کی شیو بناتے یا بال کاٹتے ہو؟ اسے حساب لگانے میں مدد دیتا ہوں۔ میرا تجربہ ہے کہ جن لوگوں پر میں توجہ دیتا ہوں ان کا چہرہ خوشی سے دمکنے لگتا ہے۔ اسٹیشن پر قلیوں سے جو میرا سامان اُٹھاتے ہیں اکثر ہاتھ ملاتا ہوں۔ ان باتوں سے مجھ میں تازگی پیدا ہو جاتی ہے اور تمام دن اچھا گذرتا ہے۔

ایک مرتبہ میں سفر کے دوران ریل گاڑی کے کھانے کے ڈبے میں گیا۔ دوسرے مسافروں کی طرح سخت گرمی اور کھانا ملنے میں تاخیر کی شکایت کرنے کی بجائے میں نے

نیجر سے کہا کہ اس گرمی میں جو لوگ چولہے پر کھانا پکاتے ہیں انہیں تو بڑی تکلیف ہوتی ہو گی۔ منیجر نے کہا کہ میں اُنیس 19 سال سے لوگوں کی طرح طرح کی شکائتیں سُن رہا ہوں۔ آپ پہلے آدمی ہیں جس نے باورچی خانے کے جہنم میں کھانا پکانے والوں کے ساتھ ہمدردی کا اظہار کیا ہے۔ ہم تو دعا کرتے ہیں کہ آپ جیسے مسافر آیا کریں۔

منیجر حیران تھا کہ میں نے حبشی باورچیوں کو بھی انسان سمجھا۔ آدمی کی صرف اتنی سی خواہش ہوتی ہے کہ اُسے بھی انسان سمجھا جائے اور اس کے ساتھ انسانیت کا سلوک کیا جائے۔ جب میں سڑک پر کسی کے ساتھ خوبصورت کتا دیکھتا ہوں تو کتے کی تعریف کر دیتا ہوں۔ میں نے اکثر مڑ کے دیکھا ہے کہ میرے گزر جانے کے بعد وہ شخص کتے کو تھپک رہا ہوتا ہے۔

جو شخص قلیوں کے ساتھ ہاتھ ملائے۔ جُھلسا دینے والی گرمی میں کام کرنے والے باورچیوں سے ہمدردی کرے۔ راہ گیروں سے اُن کے کتوں کی تعریف کرے۔ کیا وہ شخص کبھی تلخ مزاج اور غمگین رہ سکتا ہے؟ ناممکن ہے۔ بالکل ناممکن ہے۔ ایک چینی ضرب المثل ہے ''جو ہاتھ تمہیں گلاب کا پھول دیتا ہے۔ اُس میں خوشبو رہ جاتی ہے''۔

دوسروں کی خدمت کرنے کی تلقین صرف مذہب نے ہی نہیں کی بلکہ مشہور ترین دہریوں نے بھی کی ہے۔ مشہور دہریے تھیوڈور ڈریزر نے کہا ہے کہ ''اگر انسان اپنی زندگی میں خوشی حاصل کرنا چاہتا ہے تو اسے چاہئے کہ وہ ایسے اقدامات سوچے اور کرے جو نہ صرف اُس کے لئے بلکہ دوسروں کے لئے بھی بہتر ہوں''۔

اگر ڈریزر کی ہدایت کے مطابق آپ ایسے اقدامات کرنا چاہتے ہیں تو جلدی کریں۔ وقت نکلا جا رہا ہے۔ زندگی کے راستے سے آپ کو صرف ایک بار گزرنا ہے۔ اس لئے جو نیکی یا بھلائی کرنی ہے وہ آج ہی کر لیں۔ اس کو ملتوی نہ کریں اور نہ ہی اسے

کرنے میں غفلت اختیار کریں۔

لہٰذا اگر آپ غم کو دور کر کے اطمینانِ قلب اور راحت حاصل کرنا چاہتے ہیں تو قاعدہ نمبر 7 یہ ہے۔

دوسروں کے معاملات میں دلچسپی لے کر اپنے آپ کو بھول جائیں۔ ہر روز ایک اچھا کام کریں جس سے دوسرے کا چہرہ خوشی سے دمکنے لگے۔

چوتھے حصہ کا خلاصہ

اطمینان اور خوشی کیلئے صحیح ذہنی رجحان پیدا کرنے کے سات طریقے

قاعدہ نمبر 1 اپنے دل میں صرف ایسے خیالات کو جگہ دیں جن سے سکون، ہمت و جرأت، صحت اور امید پیدا ہو کیونکہ جیسے آپ کے خیالات ہوں گے آپ ویسے ہی بن جائیں گے۔

قاعدہ نمبر 2 اپنے دشمنوں سے بدلہ نہ لیں کیونکہ اس سے خود آپ کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ صدر آئزن ہاور کی پیروی کریں کہ جن کو آپ ناپسند کرتے ہوں اُن پر ایک لمحہ بھی ضائع نہ کریں۔

قاعدہ نمبر 3 (ا) ناشکرگزاری پر افسوس کرنے کی بجائے ناشکرگزاری کی توقع رکھیں۔ ایک دن حضرت عیسیٰؑ نے دس کوڑھیوں کو تندرست کیا لیکن صرف ایک نے ان کا شکر نہ ادا کیا۔

(ب) یاد رکھیں کہ خوشی حاصل کرنے کا واحد طریقہ یہ ہے کہ ہم شکرگزاری کی توقع ہی نہ کریں۔ اگر کسی کے ساتھ بھلائی کریں تو محض اپنی خوشی کی خاطر۔

(ج) یہ نہ بھولیں کہ احسان مندی سیکھنے سے آتی ہے۔ اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کے بچے احسان کا بدلہ احسان سے دیں تو انہیں احسان گزار ہونے کی تعلیم دیں۔

قاعدہ نمبر 4 اپنی نعمتوں کو گنیں، تکلیفوں کا حساب نہ لگائیں۔

قاعدہ نمبر 5 دوسروں کی نقل نہ کریں۔ اپنے آپ کو پہچانیں اور جیسے ہیں ویسے ہی رہیں۔ یاد رکھیں کہ رشک جہالت ہے اور نقالی خودکشی۔

قاعدہ نمبر 6 اگر تقدیر آپ کو لیموں دے تو اس کا شربت بنانے کی کوشش کریں۔

قاعدہ نمبر 7 اپنی ناخوشی کو فراموش کر دیں۔ اس کا طریقہ یہ ہے کہ دوسروں کے دل میں تھوڑی سی خوشی پیدا کرنے کی کوشش کریں۔ جب آپ دوسروں کے ساتھ اچھا برتاؤ کرتے ہیں تو گویا اپنے ساتھ بہترین برتاؤ کرتے ہیں۔

پانچواں حصہ

فکر اور پریشانی پر فتح حاصل کرنے کا کامل طریقہ

انیسواں باب

میری والدہ اور والد نے کس طرح فکر اور پریشانی پر فتح حاصل کی

میں بتا چکا ہوں کہ میں دیہات میں پیدا ہوا اور وہیں جوان ہوا۔ میرے والد بارہ ڈالر ماہانہ پر ایک کاشت کار کے ملازم تھے اور والدہ ایک دیہاتی سکول میں پڑھاتی تھیں۔ ہم لوگ بہت ہی غریب تھے۔ سال میں ایک مرتبہ ہم اپنے مویشی فروخت کرتے۔ صرف اس دن ہمارے پاس نقد روپیہ ہوتا۔ ہم مکھن اور انڈے دے کر اپنے استعمال کے لئے آٹا، شکر اور چائے حاصل کرتے۔ بارہ (12) سال کی عمر تک مجھے کبھی جیب خرچ نہ ملا تھا۔ میں ایک کمرے پر مشتمل ایک دیہاتی سکول میں پڑھنے کے لئے پیدل جاتا تھا۔ چودہ سال کی عمر تک میرے پاس برف پر چلنے کے جوتے نہیں تھے۔ میرے ماں باپ روزانہ سولہ گھنٹے محنت مشقت کرتے لیکن پھر بھی ہمیشہ مقروض رہتے۔ ہم جو کام کرتے تھے اس میں نقصان ہوتا تھا۔ فصل اچھی ہوتی تو سیلاب آ جاتا اور فصل اور مویشی ضائع ہو

جاتے۔ مویشی پالنے کے بعد فروخت کرتے تو منافع نہ ہونے کے برابر ہوتا۔ خچر پال کر فروخت کرتے تو آدھی قیمت پر بکتے۔

دس سال کی شدید محنت کے بعد بھی ہم بالکل مفلس تھے اور سر سے پاؤں تک قرض میں جکڑے ہوئے تھے۔ ہماری زرعی اراضی بنک کے پاس رہن تھی۔ بنک والے میرے والد کو زمین سے بے دخل کرنے کی دھمکیاں دے رہے تھے۔ میرے والد کی عمر سینتالیس(47) سال تھی لیکن غموں اور پریشانیوں کی وجہ سے ان کی صحت تباہ ہو چکی تھی۔ یہاں تک کہ ڈاکٹر نے کہہ دیا کہ چھ مہینے میں مر جائیں گے۔ اگر میرے والد کو کہیں دیر ہو جاتی تو میری والدہ کو یہ دھڑکا لگا رہتا کہ کہیں گلے میں رسی ڈال کر خودکشی نہ کر لی ہو۔

ایک دن میرے والد بنک کے منیجر کی یہ دھمکیاں سن کر واپس آ رہے تھے کہ اگر قرض ادا نہ کیا تو زمین سے بے دخل کر دوں گا۔ گھوڑے روک کر وہ گاڑی سے اترے اور دریا کے کنارے کھڑے ہو کر دیر تک یہ سوچتے رہے کہ خودکشی کر دوں یا نہیں۔

برسوں بعد ایک مرتبہ میرے والد نے مجھے بتایا کہ ان کی والدہ کا یہ راسخ عقیدہ تھا کہ اگر انسان خدا سے محبت کرے اور نیک اعمال کرے تو سب کام ٹھیک ہو جاتے ہیں۔ ان کو خودکشی کرنے سے اسی بات نے روکے رکھا۔ آخر سب کام ٹھیک ہو گئے۔ میرے والد چوالیس (44) سال مزید زندہ رہے اور 1941ء میں نواسی(79) سال کی عمر میں فوت ہوئے۔

دکھوں، مصیبتوں اور محنت مشقت کے ان طویل برسوں میں میری والدہ نے کبھی غم نہ کیا۔ وہ خدا سے دعا کرتیں اور اسی سے مدد مانگتیں۔ سیلاب، قرضے اور مصیبتیں، غرض کوئی چیز ان کی فتح مند روح کو شکست نہ دے سکا۔

آج تک کوئی شخص کائنات کے بھید نہیں کھول سکا۔ ہمارے چاروں طرف اسرار ہی

اسرار ہیں۔ خود ہمارا جسم جس میں ہمارا دماغ خاص طور پر قابلِ ذکر ہے ایک سربستہ راز ہے اور ان کے بارے میں جو معلومات ہمیں حاصل ہیں وہ بہت ہی معمولی اور حقیر ہیں۔ دیگر مظاہرِ فطرت کے بارے میں بھی ابھی انسان کو مکمل معلومات حاصل نہیں ہو سکیں۔ عبادت اور مضبوط عقیدے کی قوت بھی ایک سربستہ راز ہے۔ اگر مجھے یہ راز معلوم نہیں تو اس کا یہ مطلب نہیں کہ میں اس سے فائدہ نہ اُٹھاؤں۔ مجھے سنتایانا کے الفاظ میں چھپی ہوئی دانائی کا اندازہ اب ہوا ہے۔ ''انسانی زندگی سمجھنے کے لئے نہیں بنی۔ برتنے کے لئے بنی ہے''۔

خُدا پر اعتماد اور بھروسے سے اُمید اور جرأت پیدا ہوتی ہے۔ اس سے اعصابی کھنچاؤ، فکروں، غموں اور خوفوں سے نجات ملتی ہے۔ انسان کو راحت حاصل ہوتی ہے۔ صحت بہتر ہوتی ہے۔ اور سکونِ قلب ملتا ہے۔ اب ماہرین نفسیات اس بات کو تسلیم کرنے لگے ہیں کہ غموں، فکروں اور ذہنی تناؤ سے جو ہماری نصف سے زیادہ بیماریوں کا سبب ہیں خدا پر بھروسے اور دعا کے ذریعے نجات ملتی ہے۔

حضرت عیسیٰؑ نے ارشاد فرمایا ہے کہ مذہب میں صرف دو باتیں ہیں۔ دل کی گہرائی سے خُدا کے ساتھ محبت کرو اور اپنی طرح اپنے ہمسائے (یعنی خدا کی مخلوق) سے محبت کرو۔ جو شخص ان دو باتوں پر عمل کرتا ہے خواہ وہ مذہب کو سمجھتا ہے یا نہیں، مذہبی آدمی ہے۔

اب میں آپ کو ایک عورت کی کہانی سناتا ہوں جنہوں نے اپنا نام مخفی رکھنے کی ہدایت کی ہے۔ ان کا فرضی نام میری کشمین تصور کر لیں۔ وہ بتاتی ہیں۔

جس زمانے میں امریکہ میں ہزاروں آدمی دیوالیہ ہو گئے میرے شوہر کی تنخواہ بھی بہت کم تھی۔ جب وہ بیمار پڑتے تو تنخواہ بھی بند ہو جاتی۔ وہ اکثر بیمار رہتے۔ ہمارا ذاتی

...ک چکا تھا۔ دکانداروں کا ہم پر کافی قرض تھا اور ہمیں پانچ بچوں کا پیٹ بھرنا پڑتا ...یں ہمسایوں کے کپڑے دھونے اور استری کرنے کی مزدوری کر لیا کرتی۔ پُرانے ...ے خرید کر بچوں کا بدن ڈھانپتی۔ ایک دن دکاندار نے میرے گیارہ سال کے بیٹے پر ...پنسلیں چوری کرنے کا الزام لگا دیا۔ حالانکہ میرا بیٹا بالکل ایسا نہ تھا۔ وہ بہت خودار تھا۔ ...نے رو رو کر مجھے یہ واقعہ سنایا۔ اسے لوگوں کے سامنے ذلیل ہونے کا بہت دکھ تھا۔

اس واقعہ نے مجھے بے قابو کر دیا۔ مجھے تمام پچھلی مصیبتیں یاد آنے لگیں۔ مجھے ...دہ بہتری کے کوئی آثار دکھائی نہیں دے رہے تھے۔ میں نے اپنی پانچ سال کی بیٹی کو ...ود میں لیا اور سونے کے کمرے میں چلی گئی۔ دروازے اور کھڑکیاں بند کیں اور کمرے ...ں کھول دی تا کہ کمرہ گیس سے بھر جائے اور میں گیس کو دیا سلائی دکھا کر اپنی چھوٹی ...بیٹی سمیت جل کے مر جاؤں۔

میں بچی کو لے کر بستر پر لیٹی ہوئی تھی۔ وہ بولی۔ ''امی ابھی تو ہم سو کر اُٹھے تھے''۔ ...نے جواب دیا ''کیا حرج ہے؟ تھوڑی دیر اور سو لیں''۔ یہ کہہ کر میں نے آنکھیں بند ...ں۔ گیس کی آواز اور بدبو مجھے کبھی نہیں بھولے گی......

...یکایک میرے کانوں میں گانے کی آواز آئی۔ میں ریڈیو بند کرنا بھول گئی تھی اور ...باورچی خانے میں اب تک بج رہا تھا۔ میں نے ریڈیو کی طرف دھیان نہ دیا لیکن فوراً ...نے یہ پرانا مذہبی گیت گانا شروع کیا۔

مسیح ہمارا بہت ہی مہربان دوست ہے۔
وہ ہمارے تمام گناہوں اور غموں کو برداشت کرے گا۔
کیسی خوشی کی بات ہے کہ ہم
اپنی سب باتیں دعاؤں کے ذریعے خدا تک پہنچا سکتے ہیں۔

افسوس ہے کہ ہم پھر بھی کتنی تکلیفیں بے کار اٹھاتے رہتے ہیں۔

صرف اس لئے کہ ہم اپنی ہر بات دعا کے ذریعے خدا کے سامنے پیش نہیں کرتے۔

میں نے لیٹے ہوئے اس مقدس گیت کو سُنا۔ مجھے احساس ہوا کہ میں نے بہت سخت غلطی کی تھی۔ میں نے زندگی کی جنگ ہمیشہ اکیلے لڑی۔ میں نے کبھی کوئی بات دعاؤں کے ذریعے خدا کے سامنے پیش نہیں کی۔ یہ خیال آتے ہی میں پلنگ سے اُچھل کر نیچے آ گئی۔ گیس کی نالی بند کر دی اور کھڑکیاں اور دروازے کھول دیئے۔ باقی دن میں نے رو رو کر دعائیں مانگنے میں گزارا۔ میں نے خدا کا شکر ادا کیا کہ اُس نے مجھے کئی نعمتیں عطا کیں اور آج میں پانچ (5) تندرست اور ذہین بچوں کی ماں ہوں۔ میں نے خدا سے وعدہ کیا کہ آئندہ کبھی ناشکری نہیں کروں گی۔

جب مکان فروخت ہونے کے بعد ہم دیہات میں ایک انتہائی معمولی مکان میں منتقل ہوئے تب بھی میں نے خدا کا شکر ادا کیا کہ سردی سے محفوظ رہنے کے لئے ہمارے سر پر کم از کم چھت تو ہے۔ خدا نے ہماری دعائیں سُن لیں کیونکہ اچانک ہمارے معاملات درست ہونے لگے۔ مجھے ایک دیہاتی کلب میں تھوڑا بہت کام مل گیا۔ کالج میں داخلہ لینے کے لئے میرے ایک بیٹے نے ایک کاشت کار کے یہاں ملازمت کر لی۔ آج میرے سب بچے شادی شدہ ہیں اور میرے تین پیارے پیارے پوتی پوتے ہیں۔

آج جب مجھے وہ خوفناک دن یاد آتا ہے جب میں نے گیس کھول دی تھی تو خدا کا شکر ادا کرتی ہوں کہ اگر میں اچانک اُٹھ کھڑی نہ ہوتی تو آج کیسی کیسی دلچسپ اور عجیب و غریب خوشیاں چھن چکی ہوتیں۔ سچ ہے ''ہماری زندگی کے تاریک ترین لمحے بھی کچھ عرصے میں گزر ہی جاتے ہیں اور ان کے بعد مستقبل آتا ہے......''

ایلم ہیرو نے لکھا ہے کہ اعتقاد ان قوتوں میں سے ہے جن پر انسان کی بقا کا انحصار

ہے۔ اعتقاد نہ ہو تو تباہی اور بربادی ہے''

ہزاروں لوگوں کی زندگی کو ان کے اس قول کی سچائی کے طور پر پیش کیا جا سکتا ہے۔ اگر میری والدہ کی دعائیں اور میرے والد کا اپنا عقیدہ حائل نہ ہوتا تو میرے والد نے خود کو ڈبو لیا ہوتا۔ ہزار ہا لوگ جو آج پاگل خانوں میں پڑے ہیں۔ اس عذاب سے محفوظ رہ سکتے تھے اگر وہ زندگی کی لڑائی تنہا لڑنے کی بجائے خدا سے مدد طلب کرتے۔

میں آنکھیں بند کر کے دعا مانگتا ہوں۔ میرا تجربہ ہے کہ اس طرح میرے اعصاب کو سکون اور جسم کو آرام ملتا ہے اور میرا ذہن صاف ہو جاتا ہے۔ کیا میں آپ سے بھی ایسا کرنے کی درخواست کر سکتا ہوں؟

پچھلے چھ سال سے میں یہ کتاب لکھ رہا ہوں۔ میں نے ایسے سینکڑوں سچے واقعات جمع کئے ہیں جن سے یہ بات ثابت ہوتی ہے کہ مردوں اور عورتوں نے دکھ درد اور خوف اور غم پر دعا کے ذریعے فتح حاصل کی۔ ان میں سے ایک واقعہ جان آر انیتھنی کے بارے میں ہے جو قانون کی کتابیں فروخت کرتے تھے۔ وہ بتاتے ہیں کہ بائیس سال پہلے میں نے وکالت بند کر کے قانونی کتابیں چھاپنے والی ایک کمپنی کی ملازمت کر لی۔ میں قانونی کتابیں وکلاء کے پاس فروخت کرتا تھا۔ تمام تر قابلیت اور گفتگو میں مہارت کے باوجود خدا جانے کیا وجہ تھی کہ مجھے آرڈر نہیں ملتے تھے۔ یہاں تک کہ میں اپنے اخراجات بھی پورے نہ کر سکتا تھا۔ میں نے حوصلہ ہار دیا اور نوبت یہاں تک پہنچی کہ میں کتابیں فروخت کرنے کے لئے لوگوں کے پاس جانے سے ڈرنے لگا۔

اُدھر ادارے کا منیجر مجھے برابر پریشان کر رہا تھا کہ جب تک آرڈر نہیں آئیں گے کوئی معاوضہ نہیں ملے گا۔ بیوی مجھے روز کہتی کہ دکاندار کے قرض کی ادائیگی ضروری ہے۔ بیوی اور تین بچوں کی کفالت میرے لئے روز بروز مشکل ہوتی جا رہی تھی۔ کچھ سمجھ میں نہ

آتا تھا کہ کیا کروں۔ جیب میں اتنے پیسے بھی نہ تھے کہ ریل کا ٹکٹ خرید کر اپنے آبائی گھر واپس چلا جاتا۔ اب مجھے سمجھ آیا کہ لوگ کھڑکیوں سے کود کر کیوں جان دے دیتے ہیں۔ اگر مجھ میں ہمت ہوتی تو میں بھی ایسا ہی کرتا۔

میں نے خدا سے گڑگڑا کر التجا کی کہ وہ میری مدد کرے۔ میں نے دعا کی کہ مجھے کتابوں کے آرڈر ملیں اور کچھ رقم حاصل ہو۔ تاکہ میں اپنے بیوی بچوں کا پیٹ بھر سکوں۔ دعا مانگنے کے بعد میں نے انجیل مقدس کو کھولا جو کمرے میں رکھی ہوئی تھی۔ لکھا تھا۔

''اپنی زندگی کا خیال نہ کرو کہ کیا کھاؤ گے اور کیا پیو گے اور اپنے بدن کا بھی نہ سوچو کہ کیا پہنو گے..... ہوا میں اُڑتی چڑیوں کو دیکھو کہ وہ نہ تو بیج بوتی ہیں، نہ فصل کاٹتی ہیں اور نہ ہی کھلیانوں میں غلہ بھرتی ہیں۔ مگر تمہارا آسمانی باپ ان کو کھلاتا ہے۔ کیا تم ان چڑیوں سے بہتر اور افضل نہیں ہو؟..... لیکن پہلے تم خدا کی بادشاہت اور رضا کو ڈھونڈو! پھر یہ سب باتیں تمہارے لئے جمع کر دی جائیں گی۔

دعا مانگنے اور یہ الفاظ پڑھنے کے بعد ایک معجزہ ہوا یعنی میری ذہنی کشمکش دُور ہو گئی۔ میری پریشانیاں، غم اور خوف مٹنے لگے اور مجھ میں جرأت، استقلال اور امید پیدا ہونے لگی۔ اُس رات میں برسوں کے بعد گہری نیند سویا۔

صبح میں بڑے اعتماد سے قدم اٹھاتا ہوا پہلے خریدار کے دفتر پہنچا۔ میرے ہاتھوں کی گرفت مضبوط تھی۔ مجھ میں تیز روی تھی اور میرا سر اونچا تھا۔ میں نے مسکرا کر کہا۔

مسٹر اسمتھ! صبح بخیر! میں جان اینتھنی ہوں۔ آل امریکہ لاء بک کمپنی کا نمائندہ۔

اُس نے کرسی سے کھڑے ہو کر میری طرف ہاتھ بڑھایا اور کہا ''آیئے آیئے آپ سے مل کر خوشی ہوئی۔ تشریف رکھیں''۔

اُس روز مجھے جتنے آرڈر ملے پہلے کبھی نہ ملے تھے۔ معلوم ہوتا تھا کہ میں کوئی نیا

آدمی ہوں اور یقیناً نیا آدمی تھا کیونکہ میرا ذہنی رجحان نیا اور فاتحانہ تھا۔ رات کو میں نے ایک شاندار ہوٹل میں ڈنر کیا۔ اُس دن کے بعد میری کتابیں فروخت کرنے کی رفتار بڑھتی ہی چلی گئی۔

اب میرا عقیدہ ہے کہ انسان اگر اکیلا ہو تو آسانی سے شکست کھا سکتا ہے لیکن جب اُس کے اندر خدائی طاقت ہو تو اس کو شکست نہیں ہو سکتی۔ مجھے یہ حقیقت اپنے تجربے سے معلوم ہوئی ہے۔ ''مانگو تمہیں ملے گا، ڈھونڈو تم پاؤ گے، کھٹکھٹاؤ تمہارے لئے دروازہ کھلے گا''۔

مسز ایل جی بیرڈ سخت مصیبت میں مبتلا تھیں۔ اُن کا بچہ بہت بیمار تھا اور ڈاکٹروں نے تقریباً جواب دے دیا تھا۔ میاں بیوی اپنے بچے کی زندگی سے مایوس ہو چکے تھے لیکن انہیں بچے سے بہت پیار تھا۔ انہیں امید نہ تھی کہ دوبارہ کبھی وہ اپنے بچے کو گود میں لے سکیں گے۔ مایوسی کے اس عالم میں میاں بیوی نے گرجے میں جا کر دعا مانگی اور خدا سے فریاد کی کہ اگر اُس کی یہی مرضی ہے کہ ہمارے بچے کو ہم سے لے لے تو ہم اس کی مرضی پر راضی ہیں۔ انہوں نے خدا سے کہا۔ ''میری مرضی نہیں تیری مرضی پوری ہو''۔

مسز بیرڈ کہتی ہیں کہ منہ سے یہ الفاظ نکلتے ہی مجھے چین آ گیا اور ایک ہفتے کے بعد میں رات اطمینان سے سوئی۔ کئی دن بعد ڈاکٹر نے اطلاع دی کہ مرض کا زور ٹوٹ گیا ہے۔ خدا کا شکر ہے کہ آج ہمارا چار سال کا بچہ تندرست اور توانا ہے۔

یہی وہ حقائق ہیں جن کے پیش نظر نوبل انعام یافتہ ڈاکٹر الیکسس کیرل ریڈرز ڈائجسٹ میں لکھتے ہیں کہ ''دعا سب سے بڑی طاقت ہے جو انسان اپنے اندر پیدا کر سکتا ہے۔ ایک ڈاکٹر کی حیثیت سے میرا تجربہ ہے کہ جب سب علاج بے کار ثابت ہو گئے تو انہوں نے دعا کی پرسکون مدد سے اپنے مرض پر قابو پا لیا۔ یہ ممکن ہی نہیں کہ کوئی

انسان ایک لمحہ کے لئے بھی دعا کرے اور اس کا اچھا نتیجہ برآمد نہ ہو''۔

امیر البحر بائرڈ نے اپنی کتاب ایلون (Alone) میں ایک واقعہ لکھا ہے۔ وہ پانچ مہینے تک قطب جنوبی کے برف زار میں ایک جھونپڑی میں مقیم رہے۔ سردی صفر سے بیاسی (82) درجے کم تھی یعنی منفی بیاسی ڈگری تھی۔ جھونپڑی برف کے طوفان کی زد میں تھی اور اس کے اندر وہ اکیلے جاندار تھے۔ یکا یک ان کو پتہ چلا کہ چولہے سے زہریلی گیس نکل کر اُن کی زندگی کو رفتہ رفتہ ختم کر رہی ہے۔ انہوں نے بہت جتن کئے لیکن گیس بند نہ ہوئی۔ کہیں سے مدد ملنے کا دُور دُور تک کوئی امکان نہ تھا۔ وہ فرش پر بے بس پڑے تھے اور اپنی جگہ سے ذرا سا سرکنے کے بھی قابل نہ تھے۔ صاف ظاہر تھا کہ وہ اس جھونپڑی میں مر جائیں گے اور لاش برف میں دفن ہو جائے گی۔

ایک دن انتہائی مایوسی کے عالم میں آگے سرک کر انہوں نے اپنی ڈائری اٹھائی اور اس میں ایک فلسفۂ حیات قلم بند کیا۔ انہوں نے لکھا ''دنیا میں انسان تنہا نہیں ہے''۔ یہ احساس کہ برف کے اس غار میں میں تنہا نہیں ہوں بائرڈ کی جان بچانے کا باعث بنا۔ وہ کہتے ہیں ''مجھے معلوم ہے کہ اس خیال نے مجھے سہارا دیا'' اور آگے چل کر کہتے ہیں کہ ''بہت کم آدمیوں میں ان کی اندرونی قوت کا سرچشمہ اُن کی زندگی میں خشک ہو سکتا ہے۔ انسان کے اندر قوت کا گہرا سمندر ہے جسے وہ کبھی استعمال نہیں کرتا'' بائرڈ نے خدا کی طرف رجوع کیا اور اس سمندر کو دریافت کر کے اس سے سیراب ہوئے۔

خدا پر اعتقاد اور بھروسے سے صبر، امن اور سکون کیوں حاصل ہوتا ہے؟ اس کا جواب ولیم جیمز سے سنیئے۔ وہ کہتے ہیں کہ

''سطح پر موجوں میں کتنی ہی ہل چل کیوں نہ ہو اس سے سمندر کے گہرے حصوں پر کوئی اثر نہیں ہوتا۔ اسی طرح انسان کی زندگی کے لمحاتی اتار چڑھاؤ بالکل بے حقیقت ہوتے

ہیں۔ خدا پر بھروسہ کرنے والا مستقل مزاج ہوتا ہے۔ وہ صبر اور شکر کرتا ہے اور ہر روز اپنی ذمہ داریوں کو پورا کرنے اور اپنا فرض سرانجام دینے کے لئے تیار رہتا ہے۔

اگر ہم بے چین اور غمگین ہیں تو خدا کی مدد کو کیوں نہ آزمائیں۔ اگر آپ مذہبی آدمی نہیں ہیں تو بھی یقین سے زیادہ آپ کو دعا سے فائدہ ہو سکتا ہے۔ کیونکہ دعا ایک عملی چیز ہے۔

عملی سے میرا مطلب یہ ہے کہ دعا انسان کی تینوں نفسیاتی ضرورتوں کو پورا کرتی ہے خواہ آدمی خدا پر عقیدہ رکھتا ہو یا نہ رکھتا ہو۔

1۔ دعا سے ہمیں مدد ملتی ہے کہ جو تکلیف ہمیں ہے اُسے واضح طور پر صاف الفاظ میں بیان کریں۔ چوتھے باب میں میں آپ کو بتا چکا ہوں کہ جب تک ہمارے مسائل مبہم اور غیر واضح ہوں ہم ان کو حل نہیں کر سکتے۔ دعا کرنا ایسا ہی ہے جیسے ہم نے اپنی تکلیفوں کو کاغذ پر لکھ دیا ہو۔ اگر ہم کسی مسئلے میں مدد چاہتے ہیں خواہ وہ خدا ہی سے کیوں نہ ہو تو ہمیں اپنے مسئلے کو الفاظ میں بیان کرنا چاہئے۔

2۔ دعا سے یہ احساس پیدا ہوتا ہے کہ ہم تنہا نہیں اور ہماری تکلیفوں میں کوئی دوسرا بھی شریک ہے۔ ہم میں شاید ہی کوئی ایسا شخص ہو جو اپنی تکلیفوں کو تنہا برداشت کر سکتا ہو۔ بعض اوقات ہماری تکلیفیں اتنی نجی قسم کی ہوتی ہیں کہ ہم ان کے بارے میں اپنے عزیز ترین دوستوں سے بھی گفتگو نہیں کر سکتے۔ ایسے موقع پر صرف دعا کام دیتی ہے۔ ہر نفسیاتی معالج آپ کو یہی بتائے گا کہ جب آپ سخت تنگ ہوتے، بے چین اور ذہنی عذاب میں مبتلا ہوں تو اپنی تکلیفوں کو کسی سے بیان کرنا علاج کے سلسلے میں مفید ہوتا ہے۔ لیکن جب ہم کسی سے بیان نہ کر سکتے ہوں تو خدا سے تو ہر وقت کہہ سکتے ہیں۔

3۔ دعا سے حرکت کے عملی اصول کو تقویت ملتی ہے۔ مجھے یقین نہیں آتا کہ کوئی آدمی اپنی حاجت کے لئے روزانہ دعا کرے اور اسے فائدہ نہ ہو یا دوسرے لفظوں میں وہ اپنا مقصد حاصل کرنے کے لئے آگے قدم نہ بڑھائے۔

جیسا کہ ہم پہلے بھی بتا چکے ہیں ڈاکٹر الیکسس کیرل نے کہا ہے دعا سب سے بڑی قوت ہے جو انسان اپنے اندر پیدا کر سکتا ہے۔'' تو پھر کیا وجہ ہے کہ ہم اس سے کام نہ لیں۔

کتاب کو ابھی بند کر دیں۔ خواب گاہ میں جا کر دروازہ اندر سے بند کریں اور خدا کے حضور جھک کر اپنے دل کی بھڑاس نکالیں۔ اگر آپ خدا پر عقیدہ کھو چکے ہیں تو خدا سے گڑگڑا کر دعا کریں کہ وہ اپنی ذات پر آپ کے عقیدے، اعتماد اور بھروسے کو بحال کر دے۔ اس سے کہیں کہ ''اے اللہ مجھے امن اور سکون کا ذریعہ بنا۔ جہاں نفرت ہو مجھے وہاں محبت کے بیج بوتے دے، جہاں ایذا ہو وہاں عفو و درگزر کے، جہاں شک و شبہ ہو وہاں اعتقاد اور بھروسے کے، جہاں مایوسی ہو وہاں امید کے، جہاں اندھیرا ہو وہاں روشنی کے اور جہاں دکھ اور غم ہو وہاں خوشی کے بیج بونے دے۔ اے اللہ مجھے ہمت دے کہ سکون حاصل کرنے کی بجائے سکون پہنچانے کی کوشش کروں، سمجھے جانے سے زیادہ دوسروں کو سمجھنے اور محبت مانگنے کی بجائے محبت دینے کی کوشش کروں۔

نکتہ چینی سے پریشان نہ ہونے کا طریقہ

پہلا باب

یاد رکھیں مردہ کتے کو کوئی ٹھوکر نہیں لگاتا

1929ء میں رابرٹ ہچنز کو شکاگو یونیورسٹی کا صدر بنانے کی رسم ادا ہونے والی تھی۔ امریکہ کے تعلیمی حلقوں میں اس خبر نے سنسنی پیدا کر دی تھی۔ ملک کے ہر حصے سے عالم فاضل لوگ اس تقریب کو دیکھنے کے لئے شکاگو پہنچ رہے تھے۔ چند سال قبل رابرٹ ہچنز ایک بہت ہی معمولی آدمی تھا اور کھانا پکانے اور کپڑا بیچنے جیسے کام کرتا تھا۔ پھر اس نے یونیورسٹی میں داخلہ لیا اور اب آٹھ سال بعد یعنی صرف 30 سال کی عمر میں اسے شکاگو یونیورسٹی کا صدر بنایا جا رہا تھا۔

ماہرین تعلیم جن کی کافی عمریں ہو چکی تھیں بہت ناراض تھے اور اس پر اعتراضات کی بوچھاڑ کر رہے تھے۔ اس میں یہ نقص ہے، اس میں وہ نقص ہے، کم عمر اور ناتجربہ کار ہے، اُس کے تعلیمی نظریے غلط ہیں وغیرہ وغیرہ۔ اخبارات رابرٹ ہچنز کے خلاف مہم میں پیش پیش تھے۔

جس دن صدارت کی رسم ادا ہوئی۔ رابرٹ ہچنز کے والد سے ان کے ایک دوست نے کہا ''آج آپ کے بیٹے پر اخبارات میں شدید اعتراضات پڑھ کر بہت دکھ ہوا'' انہوں نے کہا۔ ''ہاں اُس کی بہت مخالفت کی گئی ہے مگر یاد رکھیں۔'' مردہ کتے کو کوئی

ٹھوکر نہیں مارتا''

بے شک کتا جتنا اہم ہوتا ہے لوگ اُسے ٹھوکریں مار کر اتنے ہی زیادہ خوش ہوتے ہیں۔ پرنس آف ویلز کو جو بعد میں انگلستان کے بنے ان کے ہم جماعت ٹھوکریں مارتے تھے۔ جب ان لڑکوں سے پوچھا گیا کہ وہ ایسا کیوں کرتے ہیں تو انہوں نے کہا کہ ''ہم شہزادے کو اس لئے ٹھوکریں مارتے ہیں تاکہ کل یہ کہہ سکیں کہ ہم نے کو ٹھوکروں سے مارا تھا''۔

لہذا زندگی میں جب آپ پر کوئی نکتہ چینی کرے اور ٹھوکر لگائے تو سمجھ لیں کہ وہ شخص اپنے آپ کو بڑا ثابت کرنے کی کوشش کر رہا ہے۔ اس کا مطلب یہ ہوگا کہ آپ کوئی عظیم کام کر رہے ہیں اور توجہ کے قابل ہیں۔ بعض لوگوں میں یہ خصلت ہوتی ہے کہ اپنے سے زیادہ پڑھے لکھے اور کامیاب لوگوں کی برائی کر کے ایک وحشیانہ قسم کی تسکین حاصل کرتے ہیں۔ شوپن ہار کا کہنا ہے کہ بڑے لوگوں کی غلطیوں پر ذلیل آدمیوں کو بہت زیادہ خوشی ہوتی ہے''۔

تھامس جیفرسن! لافانی تھامس جیفرسن کو جو اعلانِ آزادی کے مصنف تھے اور جنہیں جمہوریت کا امام مانا جاتا ہے۔ اسی قسم کی صورتِ حال کا سامنا کرنا پڑا۔ اُن کے بارے میں ایک یونیورسٹی کے صدر ٹموتھی ڈوائٹ نے کہا کہ اگر یہ شخص امریکہ کا صدر بن گیا تو ہماری بیویوں اور بیٹیوں کو قانونی طریقے سے طوائفیں بنا دے گا۔ اُن کی عصمت دری ہوگی اور انہیں فریب سے ناپاک کیا جائے گا۔

آپ کے خیال میں وہ کون سا امریکی تھا جسے ذلیل، مکار اور قاتل کے خطابات دیئے گئے۔ جی ہاں وہ جارج واشنگٹن تھے۔

ہے تھے۔ لیکن ہمیشہ برف میں دب کر مر جاتے تھے۔ پیری اس سفر میں کئی بار موت سے بال بال بچے۔ انہوں نے شدید تکالیف برداشت کیں، سردی اور فاقہ کشی کی مصیبتیں اٹھائیں۔ اُن کے پیروں کی آٹھ انگلیاں برف سے جم جانے کی وجہ سے کاٹنی پڑیں لیکن واشنگٹن میں اُن کے افسر اُن کی شہرت سے جل رہے تھے۔ انہوں نے پیری پر الزام لگایا کہ اسے روپیہ سائنسی تحقیق کے لئے فراہم کیا گیا تھا لیکن وہ قطب شمالی میں بے کار وقت ضائع کر رہا ہے۔ اگر امریکی صدر مداخلت نہ کرتے تو اعلیٰ افسران کبھی بھی پیری کو قطب شمالی میں اپنا کام جاری نہ رکھنے دیتے۔ اگر پیری واشنگٹن میں اپنی میز پر بیٹھ کر روزمرہ کے معمولی دفتری کام کر رہے ہوتے تو کوئی انہیں بُرا نہ کہتا اور ان کے خلاف حسد کی آگ کبھی نہ بھڑکتی۔

چنانچہ جب آپ ناجائز نکتہ چینی کی زد میں ہوں تو قاعدہ نمبر 1 یہ ہے۔

''یاد رکھیں کہ ناجائز نکتہ چینی ڈھکی چھپی تعریف ہوتی ہے۔ یہ بھی یاد رکھیں کہ مُردہ کتے کو کوئی ٹھوکر نہیں مارتا''۔

چھٹا حصہ

نکتہ چینی سے پریشان نہ ہونے کا طریقہ

اکیسواں باب

اس پر عمل کریں۔ نکتہ چینی سے آپ کو رنج نہیں پہنچے گا۔

میں ایک مرتبہ میجر جنرل بٹلر سے ملا۔ امریکی بحریہ میں اُن سے زیادہ مشہور اور ہر دلعزیز افسر کوئی اور نہیں ہوا۔ انہوں نے مجھے بتایا کہ جب میں چھوٹا تھا تو مجھے شوق تھا کہ ہر کوئی مجھے عزیز رکھے۔ میں لوگوں پر اچھا تاثر پیدا کرنے کی بہت کوشش کرتا تھا۔ اگر کوئی مجھ پر نکتہ چینی کرتا تو مجھے بڑی پریشانی ہوتی۔ لیکن 30 سال کی ملازمت کے دوران میری کھال بہت موٹی ہوگئی ہے۔ طرح طرح کے برے خطابات سے میری کافی توہین اور ذلت ہو چکی ہے۔ میرے افسران مجھے صلواتیں سُنا چکے ہیں اور انگریزی زبان کی کوئی ایسی گالی نہیں بچی جو مجھے نہ دی گئی ہو۔ کیا میں نے ان باتوں کی پرواہ کی۔ بالکل نہیں۔ اب اگر سنتا ہوں کہ کوئی مجھے گالیاں دے رہا ہے تو مڑ کر بھی نہیں دیکھتا۔

میجر جنرل بٹلر نکتہ چینی سے کچھ زیادہ ہی بے نیاز تھے لیکن اکثر لوگ معمولی نکتہ چینیوں اور چھوٹے چھوٹے تیروں کو جو اُن پر پھینکے جاتے ہیں ضرورت سے زیادہ اہمیت دیتے ہیں۔

خود میری بھی یہی کیفیت رہی ہے۔ نیویارک کے ایک اخبار کے نمائندے نے ب اپنے اخبار میں میری بالغوں کی جماعت کا مذاق اُڑایا تو میں نے اخبار کے چیئرمین ے شدید احتجاج کیا۔ لیکن اب محسوس ہوتا ہے کہ مجھے ایسا کرنے کی ضرورت نہیں تھی۔ اخبار کے خریداروں میں سے آدھے ایسے تھے جنہوں نے وہ مضمون دیکھا تک نہ تھا۔ کئی ال ایسے تھے جنہوں نے اسے تفریح سے زیادہ اہمیت نہ دی تھی اور کچھ لوگ جنہوں نے یہ مضمون غور سے پڑھا تھا وہ اسے چند ہفتوں میں بھول گئے تھے۔ لوگوں کے پاس اتنا وقت ہی کہاں ہے کہ ایسی باتوں کی طرف توجہ دیں۔ ان کے اپنے سینکڑوں مسائل ہیں۔ انہیں کسی دوسرے کی موت سے زیادہ اپنے سر درد کا خیال ہوتا ہے۔

اگر ہمارے بارے میں کوئی غلط باتیں کہے۔ ہمارا مذاق اڑائے۔ دھوکہ دے یا پیچھے سے وار کرے تو بھی ہمیں غمگین نہیں ہونا چاہئے۔ دُنیا میں ایسا ہوتا ہے۔ حضرت عیسیٰؑ کی مثال سامنے رکھیں۔ اُن کے دوستوں میں سے ایک نے معمولی رشوت لے کر اُن سے دغا بازی کی۔ ایک اور دوست نے اس وقت ان کا ساتھ چھوڑا جب وہ مصیبت میں تھے۔ اُس نے تین بار قسم کھا کر کہا کہ وہ حضرت عیسیٰؑ کو جانتا تک نہیں۔

میں اس حقیقت سے اچھی طرح آگاہ ہوں کہ دوسروں کو اپنے خلاف ناجائز نکتہ چینی سے باز نہیں رکھ سکتا لیکن اتنا تو کر سکتا ہوں کہ ناجائز نکتہ چینی پر پریشان نہ ہوں۔ اس سے میرا ہرگز یہ مطلب نہیں کہ ہم ہر طرح کی نکتہ چینی کو نظر انداز کر دیں۔ میں صرف ایسی نکتہ چینی کی بات کر رہا ہوں جو ناجائز ہو۔

اگر آپ کوئی کام کرنا چاہتے ہیں اور آپ کو یقین ہے کہ آپ سیدھے راستے پر ہیں تو پھر لوگوں کی کوئی پرواہ نہ کریں۔

میں نے ایک مشہور بزنس مین میتھیو برش سے پوچھا کہ کیا وہ نکتہ چینی سے پریشان ہوتے ہیں۔ انہوں نے بتایا کہ ہاں شروع میں میں پریشان ہوا کرتا تھا۔ میری خواہش ہوتی

تھی کہ میرا ہر ملازم مجھے اچھا سمجھے۔ جب بھی کسی کے لب پر شکایت آتی میں اُسے خوش کرنے کی کوشش کرتا۔ لیکن اکثر ایسا ہوتا کہ میں ایک آدمی کو راضی کرتا تو دو ناراض ہو جاتے۔ آخر میں اس نتیجے پر پہنچا کہ نکتہ چینی تو ہر حال میں ہوگی۔ مجھے اس پر غمگین نہیں ہونا چاہیے۔ اس خیال سے مجھے بڑی مدد ملی۔ اب میرا قاعدہ ہے کہ جہاں تک ممکن ہوتا ہے صحیح کام کرتا ہوں۔ اس کے بعد اپنی چھتری تان لیتا ہوں تا کہ نکتہ چینی کا پانی مجھ پر نہ گرے۔

چارلز شواب کہتے ہیں کہ جب تم پر ناجائز نکتہ چینی ہو رہی ہو تو بس ہنس دو۔ میرا بھی طریق کار ہے کیونکہ جو شخص جواب دے اُسے جواب دیا جا سکتا ہے لیکن جو صرف ہنس دے اس سے کیا کہا جائے۔

اگر لنکن کو یہ علم نہ ہوتا کہ ناجائز نکتہ چینی کا جواب دینا ایک بے کار کام ہے تو وہ امریکی خانہ جنگی کی ذمہ داریوں اور مصائب کی وجہ سے پاگل ہو جاتے۔ انہوں نے کہا کہ اگر میں اپنے خلاف الزامات کو صرف پڑھنے لگوں تو میرا سارا وقت انہیں پڑھنے میں ہی گزر جائے۔ میں تنقید کی پرواہ نہیں کرتا کیونکہ اگر میرے کام آخر میں درست ثابت ہوئے تو میرے خلاف جو کچھ کہا گیا ہے وہ بے کار اور بے اثر ثابت ہوگا لیکن اگر میرے کاموں کا نتیجہ اچھا نہ نکلا تو چاہے دس فرشتے بھی قسم کھا کر کہیں کہ میرے اقدامات صحیح تھے کوئی یقین نہیں کرے گا۔

چنانچہ جب آپ پر ناجائز نکتہ چینی ہو رہی ہو تو قاعدہ نمبر 2 کو یاد رکھیں۔

''جس کام کو صحیح سمجھتے ہوں اُسے پوری کوشش سے کریں۔ اس کے بعد اپنی چھتری تان لیں تا کہ نکتہ چینی کی بارش آپ پر نہ پڑے''۔

نکتہ چینی سے پریشان نہ ہونے کا طریقہ

بائیسواں باب

میری حماقتیں

میری ذاتی الماری میں ایک بستہ ہے جس پر ''م۔ح'' لکھا ہوا ہے۔ ''م۔ح'' میری حماقتیں کا مخفف ہے۔ اس کے اندر میری حماقتوں کی تحریری داستان ہے۔ میں یہ حماقتیں کبھی تو اپنے سیکریٹری سے لکھوا لیتا ہوں۔ لیکن بعض ایسی باتیں جو بہت ہی ذاتی نوعیت کی ہوتی ہیں یا پھر انتہائی احمقانہ ہوتی ہیں اور مجھے اپنے سیکریٹری سے لکھواتے ہوئے شرم آتی ہے میں خود لکھ کر اس بستے میں رکھ دیتا ہوں۔

اگر میں انصاف سے کام لیتا اور اپنی ساری حماقتوں کی داستان اس الماری میں محفوظ کرتا تو آج اس الماری میں اس قدر کاغذ جمع ہو جاتے کہ الماری کو بند کرنا مشکل ہوتا۔ سینٹ پال جیسی بلند پایہ ہستی نے صدیوں پہلے کہا تھا ''میں نے بے شمار حماقتیں اور حد سے زیادہ غلطیاں کی ہیں'' میری بالکل یہی کیفیت ہے۔ بستہ کھول کر اپنی حماقتوں کو پڑھنے سے مجھے ایک انتہائی مشکل کام میں مدد ملتی ہے اور وہ کام ہے ''ڈیل کارنیگی کو قابو میں رکھنا''۔

شروع میں میں اپنی غلطیوں کی ذمہ داری دوسروں پر ڈال دیتا تھا لیکن جیسے جیسے عمر گزرتی گئی اور میرے تجربے میں اضافہ ہوتا گیا میں نے محسوس کیا کہ اپنی تمام تر بدقسمتی کا

میں خود ذمہ دار تھا۔ عمر کی منزلیں طے کرنے کے بعد کئی لوگوں کو اپنی غلطیوں کا احساس ہوتا ہے۔ نپولین نے سینٹ ہیلنا میں کہا تھا "میرے زوال کی ذمہ داری میرے سوا کسی اور پر عائد نہیں ہوتی۔ میں اپنا سب سے بڑا دشمن تھا۔ مجھے جتنی بھی بدقسمتیوں کا سامنا کرنا پڑا وہ میری اپنی ہی وجہ سے تھیں"۔

میں ایک صاحب کو جانتا ہوں جن کا نام ایچ پی ہاویل تھا۔ شروع میں وہ ایک دکان میں کلرک تھے لیکن بعد میں زبردست ترقی کر کے کئی کمپنیوں کے ڈائریکٹر بن گئے۔ اگر وہ زندہ رہتے تو شاید اور بھی ترقی کرتے۔

میں نے ایک مرتبہ اُن سے پوچھا کہ آپ کی ترقی کا راز کیا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ میں نے ایک کتاب بنا رکھی ہے جس میں روزانہ اپنی تجارتی سرگرمیوں کی تفصیلات لکھتا ہوں۔ جب چھ دن گزر جاتے ہیں تو ہفتے کی رات میں یہ کتاب لے کر اپنے کمرے میں چلا جاتا ہوں اور اسے کھول کر غور کرتا ہوں کہ میں نے چھ دنوں کے دوران کیا کیا غلطیاں کی تھیں۔ کیا میں ان غلطیوں سے بچ سکتا تھا اور کام کو بہتر طریقے سے کر سکتا تھا۔ اکثر اپنی غلطیاں سامنے آنے سے میں بہت غمگین ہو جاتا ہوں لیکن یہ حقیقت ہے کہ اس طریقے پر عمل کرنے سے وقت کے ساتھ ساتھ میری غلطیاں کم ہوتی چلی گئیں۔

ایچ، پی ہاویل ہفتے میں ایک بار اپنی غلطیوں کا جائزہ لیتے تھے لیکن بنجمن فرینکلن ہر رات اپنی غلطیوں پر غور کرتے تھے۔ انہوں نے دریافت کر لیا تھا کہ ان میں تیرہ (13) بڑی کمزوریاں ہیں جن میں سے تین یہ تھیں (1)۔ وقت ضائع کرنا (2)۔ معمولی باتوں پر رنج کرنا (3)۔ دوسروں سے بحث مباحثہ کرنا اور ان کی غلطیاں نکالنا۔ فرینکلن عقل مند تھے۔ ان کو پتہ تھا کہ جب تک وہ اپنی یہ خامیاں دور نہیں کریں گے ترقی نہیں کر سکتے۔ وہ اپنی ہر کمزوری کے خلاف ایک ہفتہ جنگ کرتے اور لکھ لیتے کہ فتح کس کو حاصل ہوئی۔ اس طرح وہ تقریباً دو سال تک اپنی غلطیوں کے

ان جنگ میں مصروف رہے۔

البرٹ ہبرڈ نے کہا ہے کہ ہر شخص روزانہ پانچ منٹ کے لئے سخت بیوقوف ہو جاتا ہے۔ عقل مندی اس کا نام ہے کہ بیوقوفی پانچ منٹ سے زیادہ نہ رہے۔

اس سے پہلے کہ ہمارے دشمن ہماری غلطیوں کو تنقید کا نشانہ بنائیں ہمیں چاہئے کہ خود اپنی کمزوریوں کو معلوم کر کے انہیں دور کر لیں۔

اگر کوئی آپ کو سخت بیوقوف کہے تو آپ کیا کریں گے؟ آپ کو سخت غصہ آئے گا۔ لیکن زرا دیکھئے کہ لنکن نے ایسے موقع پر کیا کیا۔ ان کے محکمہ جنگ کے سیکرٹری ایڈورڈ سٹینٹن نے لنکن کے ایک سرکاری حکم پر نکتہ چینی کرتے ہوئے انہیں سخت بیوقوف کہا اور حکم کی تعمیل سے انکار کر دیا۔ جب لنکن کے کانوں تک سٹینٹن کے الفاظ پہنچے تو انہوں نے بڑی سنجیدگی سے کہا کہ اگر سٹینٹن نے کہا ہے کہ میں سخت بیوقوف ہوں تو ضرور ہوں گا کیونکہ وہ کبھی غلطی نہیں کرتا۔ میں خود جا کر اس معاملے کا جائزہ لیتا ہوں۔

چنانچہ لنکن سٹینٹن کے پاس گئے۔ سٹینٹن نے انہیں مطمئن کر دیا کہ وہ غلطی پر تھے اور لنکن نے اپنا حکم منسوخ کر دیا۔ لنکن کو جب یقین ہوتا کہ اُن پر جو اعتراض کیا گیا ہے وہ نیک نیتی، درست معلومات اور ہمدردی پر مبنی ہے تو وہ ایسے اعتراض کی قدر کرتے۔ ہمیں بھی صحیح اعتراضات کی قدر کرنی چاہئے کیونکہ یہ ممکن نہیں کہ اگر چار باتیں ہوں تو ہم چاروں میں صحیح ہوں۔ ایک بات میں ہم غلط ہو سکتے ہیں۔ دنیا کے بڑے بڑے دانش مندوں نے اس حقیقت کو تسلیم کیا ہے۔

فرانس کے مشہور عالم لارڈ فوکول کا قول ہے کہ "اپنے بارے میں ہماری ذاتی رائے کے مقابلے میں ہمارے مخالفوں کی رائے حقیقت سے زیادہ قریب ہوتی ہے"۔

مجھے احساس ہے کہ یہ بیان اکثر درست ثابت ہو گا لیکن جب کوئی مجھ پر اعتراض شروع کرتا ہے تو میں یہ سُنے بغیر کہ معترض کیا کہنے والا ہے فوراً اپنے دفاع کے لئے تیار ہو

جاتا ہوں۔ مجھے ہر مرتبہ اس حرکت پر ندامت ہوتی ہے۔ لیکن انسان کی فطرت ہے کہ نکتہ چینی سے بددل اور تعریف سے خوش ہوتا ہے۔ وہ اس طرف دھیان نہیں دیتا کہ نکتہ چینی یا تعریف حق بجانب بھی ہے یا نہیں۔ اس کا سارا زاویہ منطقی ہونے کی بجائے جذباتی ہوتا ہے۔

جب ناجائز اعتراض پر آپ کو غصہ آنے لگے تو آپ کو کیا کرنا چاہئے؟ آپ چند لمحوں کے لئے خاموش ہو جائیں۔ سوچیں کہ میں غلطیوں سے مبرا تو نہیں ہو سکتا۔ جب آئین سٹائین جیسا عظیم مفکر اپنے بارے میں کہتا ہے کہ 99 فی صد معاملات میں وہ غلط ہوتا ہے تو میرے غلط ہونے کے 80 فی صد امکانات ضرور ہیں۔ ممکن ہے کہ میں اس اعتراض کا مستحق ہوں۔ اگر ایسا ہے تو مجھے شکریہ ادا کرنا چاہئے اور اعتراض سے فائدہ اٹھانا چاہئے۔

ایچ پی ہاویل اور بنجمن فرینکلن کے راستے پر چلنے کے لئے حوصلے اور ہوش مندی کی ضرورت ہے۔ اس کام کے لئے بڑا آدمی ہونا چاہئے۔ اپنے آپ سے پوچھیں کہ بڑے آدمیوں میں آپ کا شمار ہوتا ہے یا نہیں۔

چنانچہ نکتہ چینی پر رنج و غم سے محفوظ رہنے کا قاعدہ نمبر 3 یہ ہے۔

ہمیں چاہئے کہ اپنی حماقتوں کو لکھ کر محفوظ کر لیں اور اپنا محاسبہ کرتے رہیں۔ کیونکہ ہم غلطیوں اور حماقتوں سے مبرا نہیں۔ ہمیں بے لاگ، مفید اور تعمیری نکتہ چینی کا خیر مقدم کرنا چاہئے۔

چھٹے حصے کا خلاصہ

نکتہ چینی پر پریشان نہ ہونے کا طریقہ

قاعدہ نمبر 1 ناجائز نکتہ چینی ایک طرح کی تعریف ہوتی ہے۔ اس کا عموماً یہ مطلب ہوتا ہے کہ آپ کوئی ایسا اہم کام کر رہے ہیں جس نے لوگوں میں حسد اور رشک کے جذبات پیدا کر دیئے ہیں۔ یاد رکھیں کہ مردہ کتے کو کوئی ٹھوکر نہیں مارتا۔

قاعدہ نمبر 2 جس کام کو صحیح سمجھتے ہوں اسے پوری کوشش سے کریں۔ اس کے بعد اپنی چھتری تان لیں تاکہ تنقید اور نکتہ چینی کی بارش آپ پر نہ پڑے۔

قاعدہ نمبر 3 ہمیں چاہئے کہ اپنی حماقتوں کو لکھ کر محفوظ کر لیں اور اپنا محاسبہ کرتے رہیں کیونکہ ہم غلطیوں اور حماقتوں سے مبرا نہیں۔ ہمیں بے لاگ، مفید اور تعمیری تنقید اور نکتہ چینی کا خیر مقدم کرنا چاہئے۔

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی کو قائم رکھنے کے چھ طریقے

تیئسواں باب

روزانہ ایک گھنٹہ زیادہ جاگنے کی ترکیب

میں فکر اور پریشانی سے بچنے کی کتاب میں تھکان سے محفوظ رہنے کے متعلق باب کا کیوں اضافہ کر رہا ہوں؟ اس کا جواب یہ ہے کہ تھکان سے فکر اور پریشانی پیدا ہوتی ہے۔ میڈیکل کا ہر طالب علم جانتا ہے کہ تھکان سے جسم کا مدافعتی نظام کمزور ہو جاتا ہے اور زکام اور کئی دوسری بیماریاں لاحق ہو سکتی ہیں۔ اسی طرح تھکان سے فکر اور پریشانی کے جذبات کی مدافعت کی صلاحیت بھی کم ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ تھکان سے بچنا دراصل فکر اور پریشانی سے بچنا ہے۔

لہذا تھکان اور فکر سے بچنے کے لئے پہلا قاعدہ یہ ہے کہ اکثر آرام اور سکون کی حالت اختیار کریں۔

امریکہ کا محکمۂ جنگ بار بار تجربات کے بعد اس نتیجے پر پہنچا ہے کہ اگر فوجی جوان خواہ وہ کتنے ہی صحت مند اور مضبوط کیوں نہ ہوں ہر گھنٹے کے بعد دس منٹ کے لئے اپنا سامان پیٹھ پر سے اتار کر آرام کر لیں تو وہ زیادہ فاصلہ طے کر سکتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ

ۂ جنگ فوجیوں کو اس طریقے پر عمل کرنے کے لئے مجبور کرتا ہے۔

دوسری جنگِ عظیم کے دوران برطانیہ کے وزیر اعظم چرچل روزانہ سولہ گھنٹے کام کرتے تھے حالانکہ ان کی عمر ساٹھ، ستر سال تھی۔ ان پر بے انتہا ذمہ داریاں تھیں جنہیں وہ خوش اسلوبی سے پورا کرتے تھے۔ اس کا راز یہ تھا کہ وہ لنچ کے بعد بستر میں ایک گھنٹہ سوتے تھے اور رات کو آٹھ بجے ڈنر سے پہلے دو گھنٹے پھر سوتے تھے۔ وہ اپنے آپ کو تھکنے نہیں دیتے تھے۔ وہ تھکان کو روکنے کے لئے بار بار آرام کرتے تھے۔ اس طرح وہ تازہ دم اور چست رہتے تھے اور رات کو بارہ بجے تک کام جاری رکھتے تھے۔

جان ڈی راک فیلر اپنے زمانے میں دنیا کے امیر ترین آدمی تھے۔ وہ اٹھانوے سال زندہ رہے۔ اس لمبی عمر کی ایک وجہ یہ تھی کہ وہ اپنے دفتر میں روزانہ دوپہر کو آدھ گھنٹے کے لئے کوچ پر سوتے تھے۔ اس آدھ گھنٹے میں امریکہ کا صدر بھی انہیں اٹھوا کر ٹیلیفون پر بات نہیں کر سکتا تھا۔

مشہور کھلاڑی کونی میک نے مجھے بتایا کہ اگر وہ کھیل سے پہلے سہ پہر کو آدھ گھنٹے تک نہ سوئیں تو کھیل کے دوران تھک کر چور ہو جاتے ہیں لیکن اگر پانچ منٹ بھی سو لیں تو بغیر تھکن کے کھیل کو جاری رکھ سکتے ہیں۔

دنیا کے مشہور ایکٹر جینے آٹری کا کہنا ہے کہ میں کام کے دوران ہر روز سہ پہر کو ایک گھنٹہ سوتا ہوں اور ہالی ووڈ میں کام کے دوران اکثر آرام کرسی پر لیٹ کر چند منٹ آرام کر لیتا ہوں۔ اس سے مجھ میں تازگی پیدا ہوتی ہے اور میری کارکردگی میں بہت اضافہ ہو جاتا ہے۔

جب میں ہنری فورڈ سے ملا تو اُن کی عمر اسّی سال تھی لیکن اُن کے چہرے پر تازگی اور بشاشت تھی۔ میں نے ان سے پوچھا کہ اس کا راز کیا ہے تو انہوں نے جواب دیا۔ ''میں جب بیٹھ سکتا ہوں تو کبھی کھڑا نہیں ہوتا اور جب لیٹ سکتا ہوں تو کبھی نہیں بیٹھتا''۔

ہورلیس مین کو جدید تعلیم کا بانی کہا جاتا ہے۔ جب وہ بوڑھے ہونے لگے تو انہوں نے اس اصول کو اپنا لیا۔ وہ کوچ پر لیٹ کر طلباء سے گفتگو کرتے تھے۔

میں نے ہالی ووڈ کے ایک ڈائریکٹر جیک چرٹوک کو اسی طریقے پر عمل کرنے کا مشورہ دیا۔ وہ بالکل خستہ حال اور کمزور ہو چکے تھے۔ اور انہیں کسی وٹامن یا ٹانک سے فائدہ نہیں ہوتا تھا۔ میں نے اُن سے کہا کہ آپ دفتر میں لیٹ کر سکون اور آرام کی حالت میں مشورے اور احکامات دیا کریں۔ دو برس بعد اُن سے میری ملاقات ہوئی تو انہوں نے مجھے بتایا کہ اس طریقے پر عمل کر کے انہیں حیرت انگیز فائدہ ہوا۔

اگر آپ کسی دفتر میں ملازم ہیں اور کوچ پر دراز ہو کر اپنے مالک سے بات نہیں کر سکتے تو اتنا تو کر سکتے ہیں کہ جب دوپہر کا کھانا کھانے کے لئے گھر جائیں تو دس منٹ آرام کر لیں۔

اگر آپ دوپہر کو آرام نہیں کر سکتے تو رات کو کھانے سے پہلے ایک گھنٹہ ضرور آرام کر لیں۔ اگر آپ شام کو ایک گھنٹہ آرام کر لیں تو رات کو ایک گھنٹہ زیادہ جاگ سکیں گے۔ رات کے کھانے سے پہلے ایک گھنٹے کی نیند اور رات کو چھ گھنٹے کی نیند یعنی کل سات گھنٹے کی نیند سے آپ کو زیادہ فائدہ حاصل ہوگا جو مسلسل آٹھ گھنٹے کی نیند سے حاصل ہوتا ہے۔

جسمانی محنت [illegible] وقفے وقفے سے آرام لیا جائے تو ایک [illegible]

[illegible] وقفے وقفے سے آرام [illegible] گھنٹے سے پہلے [illegible] اس طرح پہلے سے مقابلے میں آپ ایک گھنٹہ [illegible] سکیں گے۔

ساتواں حصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی قائم رکھنے کے چھ طریقے

چوبیسواں باب

تھکان کی وجوہات اور اِن کا خاتمہ

سائنسی ماہرین طویل تحقیق کے بعد اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ جسمانی محنت سے تو تھکان پیدا ہو سکتی ہے لیکن دماغی کام سے تھکن پیدا نہیں ہوتی۔ جہاں تک دماغ کا تعلق ہے وہ بارہ گھنٹے تک اسی خوش اسلوبی اور تیز رفتاری سے کام کر سکتا ہے جیسا کہ شروع میں کرتا ہے۔ دماغ کبھی نہیں تھکتا۔ تو پھر تھکان کیوں پیدا ہوتی ہے۔

انگلستان کے مشہور ماہر نفسیات جے۔ اے۔ ہیڈ فیلڈ لکھتے ہیں کہ "جس تھکان سے ہمیں تکلیف پہنچتی ہے وہ زیادہ تر ذہنی ہوتی ہے جسمانی نہیں"۔ ایک اور ماہر نفسیات ڈاکٹر اے اے برل کا کہنا ہے کہ تھکان سو فی صد جذباتی معاملات کی وجہ سے پیدا ہوتی ہے۔ یہ جذباتی معاملات جو بیٹھ کر کام کرنے والوں میں تھکان پیدا کرتے ہیں۔ مندرجہ ذیل ہیں۔

اکتاہٹ، بُرا ماننا، ناقدری کا احساس، کوشش کا بے فائدہ ہونا، جلد بازی، فکر اور پریشانی۔ یہ جذباتی معاملات جسم کے اندر اعصابی تناؤ پیدا کرتے ہیں جس سے تھکن [illegible]

ہوتی ہے اور بعض اوقات سر میں درد ہونے لگتا ہے۔ لہذا کام کرتے ہوئے آپ اعصاب میں تناؤ پیدا نہ کریں۔ سکون سے کام لیں اور اپنی توانائی کو زیادہ ضروری کاموں کے لئے محفوظ رکھیں۔

ایک لمحے کے لئے اپنا جائزہ لیں۔ آپ یہ کتاب پڑھ رہے ہیں۔ کیا آپ کی دونوں آنکھوں کے درمیان زور پڑ رہا ہے؟ کیا آپ اپنی نشست پر آرام سے نہیں بیٹھے ہوئے؟ کیا آپ کے چہرے کے اعصاب میں تناؤ کی کیفیت ہے؟ کیا آپ کا جسم روئی کی گڑیا کی طرح ڈھیلا اور آرام کی حالت میں نہیں؟ تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ کتاب پڑھتے ہوئے اپنے جسم میں اعصابی تناؤ پیدا کر رہے ہیں جس کی وجہ سے آپ جلد ہی اعصابی تھکان کا شکار ہو جائیں گے۔

دماغی کام کرتے ہوئے ہم غیر ضروری طور پر اعصابی تناؤ کیوں پیدا کر لیتے ہیں؟ جوسے لین کا کہنا ہے کہ ایسی کیفیت طاری کر کے ہم یہ سمجھتے ہیں کہ ہم بڑی توجہ اور کوشش سے یہ کام کر رہے ہیں۔ ہم اپنے ماتھے پر شکنیں ڈال لیتے ہیں اور اپنے اعصاب کو حکم دیتے ہیں کہ سخت کوشش کروں اور تن جاؤ۔ حالانکہ حقیقت یہ ہے کہ اعصاب کی اس قسم کی کارکردگی سے دماغ کو کوئی مدد نہیں ملتی۔

اس مسئلے کا علاج کیا ہے؟ سکون اور آرام! سکون اور آرام! سکون اور آرام! کام کرتے ہوئے سکون اور آرام کرنا سیکھیں۔ کیا ایسا کرنا آسان ہے؟ نہیں آسان نہیں ہے۔ اس کے لئے آپ کو زندگی بھر کی عادتیں بدلنا ہوں گی۔ تا ہم اگر آپ اس کوشش میں کامیاب رہے تو آپ کی زندگی میں انقلاب آ جائے گا۔

سکون حاصل کرنے کے لئے دماغ یا رگوں کو نہیں اپنے پٹھوں کو استعمال کریں۔ آیئے اس اصول کو آزمائیں۔ آنکھوں سے آغاز کریں۔ اس پیراگرف کو پڑھیں اور جب پڑھ لیں تو تکیے سے ٹیک لگا کر بیٹھ جائیں۔ آنکھیں بند کر لیں اور پھر چپکے چپکے اپنی

آنکھوں سے کہیں ''ڈھیل دو، ڈھیل دو، زور ڈالنا بند کرو، ابروؤں پر شکنیں ڈالنا بند کرو، ڈھیل دو، ڈھیل دو، ان الفاظ کو سرگوشی کے انداز میں بار بار ایک منٹ تک دھرائیں۔ آپ محسوس کریں گے کہ چند سیکنڈ بعد آپ کی آنکھوں کے اعصاب ڈھیلے پڑ جائیں گے اور تناؤ کی کیفیت ختم ہو جائے گی۔ یہی سکون اور آرام کا راز ہے۔ اس طریقے کو آپ اپنے جبڑوں، چہرے کے اعصاب، گردن، کندھوں اور پورے جسم پر استعمال کر سکتے ہیں مگر سب سے زیادہ ضروری عضو آنکھ ہے۔ ڈاکٹر ایڈمنڈ جیکب سن نے تو یہاں تک کہا ہے کہ اگر آپ اپنی آنکھوں کو مکمل سکون اور آرام دینا سیکھ لیں تو آپ اپنی تمام شکایتوں سے نجات حاصل کر سکتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انسان کی توانائی کا ایک چوتھائی حصہ آنکھوں ہی کے ذریعے صرف ہوتا ہے۔

مشہور ناول نگار وکی بام بتاتی ہیں کہ بچپن میں انہیں ایک بوڑھے نے زندگی کا سب سے اہم اور ضروری سبق سکھایا تھا۔ ایک مرتبہ جب وہ گریں تو انہیں کافی چوٹ آئی۔ بوڑھے نے جو سرکس میں کام کر چکا تھا اُن سے کہا کہ چوٹیں اس لئے آئی ہیں کہ تمہیں اپنا جسم کو ڈھیلا چھوڑنا اور لچک دینا نہیں آتا۔ آؤ میں تمہیں اس کا طریقہ بتاتا ہوں۔ بوڑھے نے وکی بام اور دوسرے بچوں کو اچھلنے، کودنے، گرنے اور قلابازی کے طریقے بتائے اور انہیں تاکید کی کہ ''اپنے جسم کو پرانے موزے کی طرح ڈھیلا اور لچیلا بنا لو۔''

لیکن آپ کبھی بھول کر بھی سکون اور آرام کے لئے سوچی سمجھی سکیم کے تحت کوشش نہ کریں کیونکہ سکون اور آرام تو نام ہی تناؤ اور کوشش کی غیر موجودگی کا ہے۔ سکون اور آرام کے بارے میں صرف سوچیں اور ''ڈھیل دو، ڈھیل دو اور آرام کرو'' کے الفاظ آہستہ آہستہ اپنے دل میں دہرائیں اور محسوس کریں کہ آپ کی آنکھوں اور چہرے کے اعصاب

کوسکون مل رہا ہے۔ یہ بھی محسوس کریں کہ آپ کے چہرے کے اعصاب سے توانائی بہہ کر آپ کے جسم کے وسط میں پہنچ رہی ہے۔ ایک دودھ پیتے بچے کی طرح کشمکش اور تناؤ سے آزاد ہو جائیں۔

مشہور گلوکارہ گیلی کرسی پروگرام شروع ہونے سے کچھ دیر پہلے جب کرسی پر بیٹھی ہوتیں تو اپنے تمام اعصاب کو ڈھیلا چھوڑ دیتیں اور ان کا نیچے کا جبڑا لٹک رہا ہوتا۔ اس مشق کی وجہ سے سٹیج پر انہیں نہ تو اعصابی تناؤ محسوس ہوتا اور نہ ہی تھکن۔

چنانچہ سکون اور آرام کے لئے مندرجہ ذیل ہدایتوں پر عمل کریں۔

1۔ جب بھی موقع ہو سکون اور آرام اختیار کریں۔ اس مقصد کے لئے پرانے موزے یا دھوپ میں سوئے ہوئے بلی کے بچے کی طرح اپنے جسم کو ڈھیلا اور لچک دار ہونے دیں۔ کبھی آپ نے دھوپ میں سوئے ہوئے بلی کے بچے کو اٹھایا ہو تو آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ وہ بھیگے ہوئے اخبار کی طرح بالکل نرم اور ڈھیلا ہے۔

2۔ آرام کی حالت میں جتنا کام کرنا چاہیں کریں لیکن یاد رکھیں کہ جسم میں تناؤ سے کندھوں میں درد اور اعصابی تھکن پیدا ہوتی ہے۔

3۔ روزانہ چار پانچ مرتبہ اپنا جائزہ لیں۔ خود سے سوال کریں کہ کیا میں اپنے کام کو جیسا وہ ہے اس سے زیادہ سخت تو نہیں بنا رہا اور جن عضلات کو اس کام میں استعمال کرنے کی ضرورت نہیں انہیں خواہ مخواہ تو استعمال نہیں کر رہا۔

4۔ روزانہ شام کو اس بات کا جائزہ لیں کہ آپ تھکے ہوئے تو نہیں۔ اگر آپ تھکے ہوئے ہیں تو اس کی وجہ یہ نہیں کہ آپ نے دماغی کام کیا ہے بلکہ اس کی وجہ یہ ہے کہ آپ نے کام کرنے کا صحیح طریقہ اختیار نہیں کیا۔

ساتواں حصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی قائم رکھنے کے چھ طریقے

پچیسواں باب

گھریلو خواتین تھکان سے کس طرح محفوظ رہ کر اپنی جوانی کو قائم رکھ سکتی ہیں۔

بعض گھریلو خواتین اکثر جذباتی مسائل کا شکار رہتی ہیں۔ بظاہر انہیں جسمانی طور پر کوئی مرض لاحق نہیں ہوتا لیکن بیماری کی تمام علامتیں موجود ہوتی ہیں۔ کسی عورت کے ہاتھ کام نہیں کرتے، کسی کے پیٹ میں درد رہتا ہے، کسی کو پیٹھ یا سر میں درد کی شکایت ہوتی ہے اور کسی کو ہر وقت تھکان محسوس ہوتی ہے۔ اکثر معائنے کے بعد ان خواتین میں کسی جسمانی خرابی کا پتہ نہیں ملتا۔

ڈاکٹر روز بلفرڈنگ نے اس خیال کے تحت کہ یہ تمام علامتیں فکر اور پریشانی کا نتیجہ ہیں ان خواتین کو مشورہ دیا ہے کہ وہ اپنی تکلیفیں کسی ایسے شخص سے بیان کریں جس پر انہیں اعتماد ہو۔ انہوں نے اس طریقے کو غم اور فکر کو ہلکا کرنے کی بہترین دوا قرار دیا ہے۔

اپنے غموں اور پریشانیوں کے بارے میں سوچتے رہنے اور انہیں اپنے دل میں

چھپائے رکھنے سے سخت قسم کا اعصابی تناؤ پیدا ہوتا ہے۔ ہمیں اپنی پریشانیوں میں دوسروں کو شریک کرنا پڑتا ہے۔ اس سے ہمیں یہ اطمینان حاصل ہوتا ہے کہ دنیا میں کم از کم کوئی شخص تو ایسا موجود ہے جو ہمارے دکھ درد سننے اور سمجھنے کے لئے آمادہ ہے۔

فرائیڈ کے زمانے سے ماہرین نفسیات اس حقیقت سے آشنا ہیں کہ محض گفتگو کرنے سے مریض کو اپنی فکروں اور پریشانیوں سے نجات مل جاتی ہے۔ بات کہہ کر آدمی کے سینے سے بوجھ اتر جاتا ہے اور اسے سکون محسوس ہوتا ہے۔

لہٰذا آئندہ اگر آپ کسی جذباتی الجھن کا شکار ہوں تو کسی قابلِ اعتماد شخص سے اپنے غم اور پریشانی کو بیان کریں۔ ہر کسی کو اپنی مصیبتوں کی داستان سنانا درست نہیں۔ اس مقصد کے لئے کوئی قریبی اور قابلِ اعتماد شخص ہونا چاہئے۔

بعض ایسی باتیں ہیں کہ اگر گھریلو خواتین ان پر عمل کریں تو اُن کے لئے بہت مفید ثابت ہو گا۔

1۔ دوسروں کی کمزوریوں پر زیادہ پریشان نہ ہوں۔ آپ کے شوہر میں بیشک کئی برائیاں ہوں گی لیکن بعض خوبیاں بھی ہوں گی۔ ان خوبیوں کو ایک کاغذ پر لکھیں۔ یقیناً یہ فہرست کافی طویل ہو گی۔ ہو سکتا ہے کہ اس فہرست پر نگاہ ڈالنے سے آپ محسوس کریں کہ درحقیقت آپ اپنے شوہر کو پسند کرتی ہیں۔ یہ بھی اندازہ کیجئے کہ اگر آپ کے شوہر اس دنیا میں نہ ہوں تو آپ کو کتنی مصیبتوں کا سامنا کرنا پڑے۔

2۔ اپنے ہمسایوں میں دلچسپی لیں اور ان سے پُرخلوص تعلقات قائم کریں۔

3۔ اگر آپ کے گھریلو کام پورے نہیں ہوتے اور آپ پریشان رہتی ہیں تو رات سونے سے پہلے اگلے دن کے کاموں کی فہرست بنا لیا کریں۔ اس ترکیب پر

عمل کرنے سے آپ زیادہ کام کرسکیں گی اور آپ کو تھکان بھی نہیں ہو گی۔ کام مکمل ہونے پر آپ کو خوشی بھی ہو گی اور آپ کو بناؤ سنگھار کے لئے وقت بھی مل جائے گا۔ بناؤ سنگھار سے جب آپ خود کو خوبصورت محسوس کریں گی تو آپ کو اعصابی تناؤ کی شکایت نہیں ہو گی۔

4۔ آخری نصیحت یہ ہے کہ اعصابی تناؤ سے بچنے کے لئے وقفے وقفے سے آرام کریں کیونکہ اعصابی تناؤ آپ کے چہرے اور رنگ و روپ کو مکمل طور پر بگاڑ سکتا ہے یعنی آپ وقت سے پہلے بوڑھی ہو سکتی ہیں۔

آپ گھر پر کچھ ورزشیں بھی کر سکتی ہیں۔ ایک ہفتے تک ان کا تجربہ کریں اور دیکھیں کہ آپ کی صورت اور مزاج پر ان کا کتنا خوشگوار اثر ہوتا ہے۔

1۔ جب تھکان محسوس ہو تو فرش پر لیٹ جائیں اور دو چار کروٹیں لیں۔ دن میں دو مرتبہ اس طریقے پر عمل کریں۔

2۔ اگر آپ لیٹ نہیں سکتیں اور اندیشہ ہے کہ چولہے پر کھانا جل جائے گا تو سخت اور سیدھی کرسی پر بُت کی طرح ساکن ہو کر بیٹھ جائیں اور ہاتھوں کو نیچا کر کے ہتھیلیوں کو رانوں پر رکھ لیں۔

3۔ پاؤں کے انگوٹھوں کو آہستہ آہستہ سخت کریں۔ پھر ان کو ڈھیلا چھوڑ دیں۔ ٹانگوں کے اعصاب کو سخت کریں۔ اس کے بعد ان کو ڈھیلا کر لیں۔ اسی طرح آہستہ آہستہ جسم کے تمام بالائی حصوں کو سخت کریں اور ڈھیلا چھوڑ دیں یہاں تک کہ آپ یہ عمل کرتے ہوئے گردن تک پہنچ جائیں۔ اب سر کو بھاری کر کے فٹ بال کی طرح گھمائیں اور ہر مرتبہ اپنے اعصاب سے آہستہ آہستہ کہتی جائیں۔

''ڈھیل دو...... ڈھیل دو......''

4۔ آہستہ آہستہ گہرے سانس لیں۔ ہندوستان کے یوگیوں نے سچ کہا ہے کہ گہرے اور متوازن سانس لینے سے رگوں کو سکون ملتا ہے۔

5۔ تصور کریں کہ آپ کے چہرے کی جھریاں اور لکیریں سب مٹ گئیں ہیں۔ ابروؤں کے درمیان اور منہ پر غم کی وجہ سے جو لکیریں بن گئی ہیں اُن کو ڈھیلا کریں۔ دن میں دو مرتبہ یہ مشق کریں۔ ممکن ہے کہ آپ کو ماہرین حسن کے پاس نہ جانا پڑے اور آپ کے چہرے کی جھریاں اور لکیریں غائب ہو جائیں۔

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی قائم رکھنے کے چھ طریقے

چھبیسواں باب

چار مفید عادتیں جن سے تھکان اور رنج سے محفوظ رہنے میں مدد ملتی ہے

مفید عادت نمبر 1

جو کاغذ آپ کو درپیش مسئلے سے براہِ راست تعلق نہیں رکھتے ان سب کو اپنی میز سے ہٹا دیں۔

شکاگو اینڈ نارتھ ویسٹرن ریلوے کے صدر رولینڈ ولیمز کا کہنا ہے کہ اگر اپنی میز پر صرف ایسے کاغذات رکھے جائیں جن پر فوری توجہ کی ضرورت ہے اور دوسرے تمام کاغذات ہٹا دیے جائیں تو کام کرنا نہایت آسان ہو جاتا ہے۔ یہ سلیقہ شعار ہونے کی علامت ہے اور اس سے کارکردگی بہتر ہو جاتی ہے۔

اگر کبھی آپ واشنگٹن کی کانگریس لائبریری میں جائیں تو آپ کو چھت پر انگریزی کے معروف شاعر پوپ کا یہ مصرع لکھا ہوا دکھائی دے گا کہ ”ترتیب اس کائنات کا سب سے پہلا اصول ہے“۔ یہ اصول کاروبار کے لئے بھی انتہائی ضروری ہے۔ لیکن کیا اس

اصول پر عمل بھی ہوتا ہے؟ جی نہیں۔ اکثر تاجروں کی میزوں پر ایسے کاغذات بکھرے رہتے ہیں جن پر کئی ہفتوں سے انہوں نے کوئی توجہ نہیں دی ہوتی۔ نیو آرلینز کے ایک اشاعتی ادارے کے مالک نے بتایا کہ میری سیکرٹری نے جب درازوں کو صاف کیا تو اسے ایک ایسا ٹائپ رائٹر ملا جو دو سال سے غائب تھا۔

ایک ایسی میز جو کاغذوں سے بھری ہو اُسے تو دیکھ کر ہی آدمی پریشان ہو جاتا ہے۔ کاغذوں کا ڈھیر آدمی میں یہ احساس پیدا کرتا ہے کہ بہت سے کام ادھورے اور نا مکمل ہیں۔ اس احساس سے ذہنی دباؤ پیدا ہوتا ہے اور اس دباؤ سے بلڈ پریشر اور دل کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ میز پر سے غیر ضروری کاغذات ہٹا دینے سے آدمی کو مسلسل ذہنی پریشانی سے نجات مل جاتی ہے۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر ولیم سیڈلر اپنے ایک مریض کا حال سناتے ہیں جس نے اس اصول پر عمل کیا اور اعصابی تناؤ سے نجات حاصل کی۔

یہ پریشان حال مریض علاج کے لئے ڈاکٹر سیڈلر کے پاس آیا تھا اور اپنی رام کہانی سُنا رہا تھا۔ ڈاکٹر سیڈلر بتاتے ہیں کہ اس دوران ہسپتال سے ایک فون آیا۔ میں نے فوراً ہی متعلقہ آدمی کو مشورہ دے دیا۔ میری ہمیشہ کوشش ہوتی ہے کہ میں مسائل کو فوری طور پر نمٹا دوں۔ عین اسی وقت ایک اور فون آیا جو کسی بہت ہی سنجیدہ مسئلے کے بارے میں تھا۔ میں نے اپنی عادت کے مطابق بلا تاخیر مشورہ دے دیا۔ میں فارغ ہوا ہی تھا کہ ایک ڈاکٹر اپنے کسی مریض کے سلسلے میں مجھ سے مشورہ کرنے آیا۔ مریض کی حالت بہت نازک تھی۔ اس ڈاکٹر سے فارغ ہونے کے بعد میں اپنے مریض کی طرف مڑا اور معذرت کی کہ آپ کو انتظار کرنا پڑا۔ لیکن مریض کی کچھ اور ہی کیفیت تھی۔ میری معذرت کے جواب میں اُس نے کہا" ڈاکٹر صاحب معذرت کی ضرورت نہیں۔ میں نے ان دس منٹوں میں اپنی بیماری کی وجہ معلوم کر لی ہے۔ اب میں اپنے دفتری طریقہ کار کو تبدیل کروں گا لیکن اگر آپ بُرا

نہ منائیں تو جانے سے پہلے میں ایک نظر آپ کی میز کی درازیں دیکھنا چاہتا ہوں۔ میں نے اپنی درازیں کھول دیں جن میں دواؤں کے سوا کچھ بھی نہ تھا۔ مریض پوچھنے لگا کہ آپ ادھورے کاموں سے متعلق کاغذات کہاں رکھتے ہیں۔ میں نے جواب دیا کہ میں کام ادھورے نہیں چھوڑتا۔ پھر اس نے پوچھا کہ آپ جواب طلب خطوط کہاں رکھتے ہیں۔ میں نے بتایا کہ میں خط وصول کرتے ہی سیکرٹری کو بلوا کر فوراً جواب لکھوا دیتا ہوں۔

ڈیڑھ مہینے بعد اس شخص نے ڈاکٹر سیڈلر کو اپنے دفتر میں آنے کی دعوت دی۔ وہ شخص بالکل بدل چکا تھا اور یہ تبدیلی اُس کی میز پر بھی نظر آ رہی تھی۔ اُس نے اپنے میز کی درازیں کھولیں۔ ان میں ادھورے کاموں سے متعلق کوئی کاغذ نہ تھا۔ اس نے بتایا کہ پہلے میرے دفتر کی تین میزیں کاغذات سے بھری ہوئی تھیں اور میرا کام کبھی ختم نہیں ہوتا تھا لیکن اب میں نے اپنی میز کو تمام غیر ضروری کاغذات سے پاک کر دیا ہے۔ جونہی کوئی کام آتا ہے میں فوراً اسے نمٹا دیتا ہوں۔ اب مجھے کوئی پریشانی نہیں۔ میں مکمل طور پر صحت مند ہوں۔

مفید عادت نمبر 2

اہم کام پہلے کریں

سٹیز سروس کمپنی کے بانی ہنری ڈوہرٹی کا کہنا ہے کہ خواہ کتنی بھی تنخواہ دی جائے ایسے شخص کا ملنا مشکل ہے جس میں دو صلاحیتیں ہوں۔ (ا) غور کرنے کی صلاحیت (2) کاموں کو اُن کی اہمیت کے لحاظ سے انجام دینے کی قابلیت۔

چارلس لک مین نے اپنی زندگی کا آغاز معمولی کاموں سے کیا لیکن بعد میں ترقی کر کے ایک بہت بڑی کمپنی کے صدر بنے۔ اُن کا کہنا ہے کہ میں نے یہ کامیابی دو صلاحیتوں کی وجہ سے حاصل کی۔ میں صبح پانچ بجے بیدار ہو کر اپنے سارے دن کے کام کو ترتیب دیتا

ہوں اور یہ طے کرتا ہوں کہ وہ کون سے اہم کام ہیں جنہیں پہلے کرنا چاہئے اور کون سے ایسے کام ہیں جنہیں بعد میں کیا جا سکتا ہے۔ کامیاب ترین انشورنس ایجنٹ فرینک بٹگر اپنے دن بھر کے کاموں کو ترتیب دینے کے لئے صبح ہونے کا بھی انتظار نہیں کرتے تھے۔ وہ رات کو ہی اگلے دن کا پروگرام مرتب کر لیتے تھے۔

میں اپنے طویل تجربے کی روشنی میں یقین کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ اگر ضروری کام پہلے کرنے اور کم ضروری کام بعد میں سرانجام دینے کے لئے ایک پروگرام بنا لیا جائے تو یہ افراتفری کے عالم میں تمام کام ختم کرنے کی کوشش کے مقابلے میں بہت بہتر ہو گا۔ جارج برنارڈ شا نے اگر ضروری کام پہلے کرنے کا اصول نہ اپنایا ہوتا تو وہ مصنف کی حیثیت سے کبھی کامیاب نہ ہوتے اور ساری عمر بنک میں کیشیئر ہی رہتے۔ انہوں نے یہ اصول بنا لیا تھا کہ ہر روز پانچ صفحے لکھے جائیں۔

مفید عادت نمبر۳۔

اگر کوئی مسئلہ درپیش ہو اور تمام ضروری حقائق بھی سامنے ہوں تو اس مسئلے کو وہیں اور اُسی وقت حل کر دینا چاہئے۔ مسائل کے حل کو ہرگز ملتوی نہ کریں۔

میرے ایک طالب علم نے مجھے بتایا کہ جب میں یو ایس سٹیل کمپنی کے ڈائریکٹروں کے بورڈ کا ممبر بنا تو بورڈ کے اجلاس میں طویل بحث ہوا کرتی تھی اور کئی مسائل پر غور کیا جاتا تھا لیکن کوئی مسئلہ حل نہیں کیا جاتا تھا۔ بورڈ کا ہر ممبر اجلاس کے بعد رپورٹوں کا ایک ڈھیر اپنے ساتھ گھر لے جاتا تھا تا کہ ان کا مطالعہ کر سکے۔ آخر کار میں نے ممبروں کو اس بات پر آمادہ کیا کہ ایک وقت میں ایک ہی مسئلے پر غور کیا جائے اور اسے ملتوی کرنے کی بجائے وہیں اس کا فیصلہ کیا جائے۔ ایک مسئلے کو کسی

نہ کسی نتیجے تک پہنچانے کے بعد ہی دوسرے مسئلے کو چھیڑا جائے۔ اس اصول پر عمل کرنے سے کام نمٹانے کی رفتار میں اضافہ ہو گیا اور کاغذات کا پلندہ گھر لے جانے کی ضرورت باقی نہ رہی اور حل طلب مسائل کا بوجھ بھی ختم ہو گیا۔

آپ بھی اپنے کاموں کے سلسلے میں اس اصول پر عمل کر کے شاندار نتائج حاصل کر سکتے ہیں۔

مفید عادت نمبر 4

کام کو ترتیب دینا۔ دوسروں کو کام سپرد کرنا اور ان کے کام کی نگرانی کرنا سیکھیں۔

کاروبار میں مصروف اکثر لوگ وقت سے پہلے اس لئے موت کا شکار ہو جاتے ہیں کہ وہ ذمہ داری دوسروں کو سونپنے سے گریز کرتے ہیں۔ وہ ہر کام خود کرنے کو ترجیح دیتے ہیں لیکن چونکہ کام زیادہ ہوتے ہیں اور وہ انہیں ختم نہیں کر سکتے۔ اس لئے بالآخر اعصابی مریض بن کر رہ جاتے ہیں۔ اہم کام دوسروں کے سپرد کرنا ایک مشکل فیصلہ ہے اور مجھے معلوم ہے کہ غلط قسم کے افراد کو اختیارات اور ذمہ داری سونپنے سے کس قدر بھیانک نقصانات ہو سکتے ہیں لیکن اگر کوئی تاجر غیر ضروری پریشانی، بوجھ اور اعصابی دباؤ سے محفوظ رہنا چاہتا ہے تو اسے یہ فیصلہ کرنا ہی ہو گا کہ اپنی بعض ذمہ داریاں دوسروں کے سپرد کرے۔

اگر کوئی شخص کسی وسیع کاروبار کا مالک ہو لیکن کام دوسروں کے سپرد کرنے اور ان کی نگرانی کرنے کے فن سے ناآشنا ہو تو سمجھ لیں کہ وہ پچاس ساٹھ سال سے زیادہ نہ جی سکے گا۔

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی قائم رکھنے کے چھ طریقے

ستائیسواں باب

بوریت کیوں ہوتی ہے اور اس سے کیسے نجات ممکن ہے

تھکن کی ایک بڑی وجہ بوریت ہے۔ اس سلسلے میں سٹینو گرافر ایلس کی مثال سامنے رکھیں۔ ایک رات وہ تھکی ہوئی گھر پہنچی۔ سر اور کمر میں شدید درد ہو رہا تھا۔ اس میں کھانا کھانے کی بھی سکت نہ تھی اور وہ آرام کرنا چاہتی تھی۔ اتنے میں فون کی گھنٹی بجی۔ ایلس کے ایک دوست نے اسے ڈانس کلب میں چلنے کی دعوت دی تھی۔ یکایک ایلس کی ساری تھکن دور ہو گئی۔ اس نے اپنا بہترین لباس پہنا اور دوست کے ساتھ کلب چلی گئی جہاں وہ رات کے تین بجے تک رقص کرتی رہی۔ جب وہ گھر واپس آئی تو اس کی تمام تھکن دور ہو چکی تھی۔

آٹھ گھنٹے پہلے جب ایلس دفتر سے گھر واپس آئی تھی تو واقعی تھکی ہوئی تھی۔ وہ

اس لئے تھکی ہوئی تھی کہ دفتری کام سے اسے سخت بوریت ہوتی تھی اور بوریت ایسی چیز ہے جو آدمی میں تھکن پیدا کرتی ہے۔

ڈاکٹر جوزف بارمیک نے تجربات سے یہ ثابت کیا کہ جب کوئی شخص بوریت محسوس کرتا ہے تو اس کے خون کا دباؤ کم ہو جاتا ہے اور وہ کم آکسیجن جذب کرتا ہے لیکن جونہی وہ شخص کوئی ایسا کام شروع کرتا ہے جس سے اُسے واقعی دلچسپی ہوتی ہے تو اُس کے جسمانی اعضاء صحیح طور پر کام کرنے لگتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب کوئی شخص دلچسپ اور اپنا پسندیدہ کام کرتا ہے تو کبھی تھکن محسوس نہیں کرتا۔

مجھے ٹراؤٹ مچھلی کا شکار کرنے کے لئے بڑے دشوار راستوں سے گزرنا پڑتا تھا لیکن یہ احساس کہ میں نے چھ مچھلیاں پکڑ لی ہیں مجھ میں کبھی تھکن پیدا نہیں ہونے دیتا تھا۔ اگر ایک بھی مچھلی میرے ہاتھ نہ آتی تو میرے احساسات کیا ہوتے؟ مجھے یقیناً سخت بوریت محسوس ہوتی اور میں اتنی مشقت کے بعد تھک کر چور ہو گیا ہوتا۔

یہ بات تحریر کرتے ہوئے میں ایک مزاحیہ ڈرامہ دیکھنے گیا۔ ڈرامے کا ایک کردار ایک جگہ فلسفیانہ انداز میں کہتا ہے کہ خوش قسمت ہیں وہ لوگ جن کا مشغلہ وہ ہے جو اُن کا کام ہے۔ یہ لوگ خوش قسمت اس لئے ہیں کہ انہیں اپنا کام کر کے خوشی حاصل ہوتی ہے اور یہ خوشی اُن کی کام کرنے کی صلاحیت میں اضافہ کرتی ہے۔ جس کام میں آپ کو دلچسپی ہوگی اُسے کرتے ہوئے آپ کبھی تھکن محسوس نہیں کریں گے۔ اپنی لڑاکا بیوی کے ساتھ دس قدم چلنا بھی دشوار لگتا ہے لیکن محبوبہ کے ساتھ دس میل کا فاصلہ بھی یوں لگتا ہے کہ چند قدم کا فاصلہ ہو۔

تاہم اگر آپ کا کام خشک اور بے مزہ ہو تو آپ کو اس میں دلچسپی کی کوئی نہ کوئی راہ ضرور تلاش کرنی چاہئے۔ ہوسکتا ہے کہ ایسا کرنے سے آپ کو کوئی مالی فائدہ نہ ہو اور نہ

ہی تنخواہ میں کوئی اضافہ ہو لیکن کم از کم آپ کو ذہنی اطمینان ضرور حاصل ہو گا۔

ریڈیو کے مشہور تبصرہ نگار کالٹن بورن نے بتایا کہ میں نے اپنے خشک اور بے مزہ کام میں کس طرح دلچسپی پیدا کی۔ وہ بتاتے ہیں کہ جب میں پیرس پہنچا تو بالکل قلاش تھا۔ بڑی کوشش سے مجھے ایک ادارے میں سیلز مینی کا کام ملا۔ مجھے فرانسیسی زبان کا ایک لفظ بھی نہ آتا تھا لیکن اس کے باوجود میں نے پہلے ہی سال کے دوران پانچ ہزار ڈالر کمائے۔ یہ کیسے ممکن ہوا؟ کالٹن بورن بتاتے ہیں کہ میں نے کمپنی کے مالک سے فرانسیسی زبان میں خرید وفروخت کی پوری گفتگو لکھوا کر حفظ کر لی تھی۔ جب میں کسی مکان کی گھنٹی بجاتا اور خاتونِ خانہ باہر آتیں تو میں اُن کے سامنے مضحکہ خیز لہجے میں تمام لکھی ہوئی باتیں دہرا دیتا۔ اگر وہ خاتون کوئی سوال کرتی تو میں اپنے کندھے سکیڑ کر جواب دیتا کہ میں تو امریکی ہوں اور پھر ہیٹ اتار کر وہ تمام تفصیلات دکھاتا جو میں نے فرانسیسی زبان میں لکھوا کر رٹی ہوئی تھی۔ خاتون یہ دیکھ کر مسکرانے لگتی اور میں بھی ہنس دیتا اور اپنی مصنوعات دکھاتا۔

کالٹن بورن کا کہنا ہے کہ یہ کام آسان نہ تھا لیکن ہر صبح گھر سے روانہ ہونے سے پہلے میں آئینے کے سامنے کھڑا ہو کر خود سے کہتا کہ کالٹن بورن زندہ رہنے کے لئے تمہیں یہ کام کرنا ہی پڑے گا اور جب یہ کام کرنا ہی ہے تو پھر کیوں نہ اسے خوبصورت طریقے سے کیا جائے۔ ہر مکان پر دستک دینے سے پہلے یہ فرض کر لو کہ تم ایک اداکار ہو اور چند لمحے بعد تمہیں اپنی اداکاری کا مظاہرہ کرنا ہے۔ یہ کام اداکاری جیسا ہی دلچسپ ہے۔

کالٹن بورن کا کہنا ہے کہ روزانہ کی اس خود کلامی سے مجھے گاہکوں کے سامنے مضحکہ خیز انداز میں بولنا اچھا لگنے لگا اگرچہ شروع شروع میں مجھے اس تماشے سے بڑی الجھن ہوا کرتی تھی۔

روزانہ صبح کی یہ خود کلامی کوئی احمقانہ یا بچگانہ حرکت نہیں بلکہ حقیقت میں یہ نفسیات

کی روح ہے کیونکہ جیسے خیالات ہم اپنے ذہن میں پیدا کرتے ہیں ہماری زندگی ویسی ہی بنتی چلی جاتی ہے۔ یہ الفاظ آج بھی اُسی طرح حقیقت پر مبنی ہیں جیسے آج سے اٹھارہ سو برس پہلے تھے۔ جب مارکس آری لیس نے اپنی کتاب میں لکھا تھا کہ روزانہ کئی مرتبہ کی خود کلامی آدمی کے ذہن میں مثبت خیالات پیدا کرتی ہے۔

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی قائم رکھنے کے چھ طریقے

اٹھائیسواں باب

نیند نہ آئے تو فکر نہ کریں

اگر آپ کو اچھی طرح نیند نہ آئے تو فکر مند نہ ہوں۔ یہ اطلاع آپ کے لئے یقیناً حوصلہ افزا ہو گی کہ بین الاقوامی شہرت کے قانون دان سیموئیل انٹرمائیر ساری عمر کبھی بھی اچھی طرح نہ سو سکے۔

وہ کالج کے زمانے ہی سے بے خوابی کا شکار تھے۔ علاج کے باوجود انہیں کوئی فائدہ نہ ہوا۔ آخر انہوں نے سوچا کہ کیوں نہ اس بیماری سے فائدہ اٹھایا جائے۔ چنانچہ انہوں نے بے خوابی کے بارے میں فکر اور تشویش کرنا چھوڑ دی اور بستر پر کروٹیں بدلنے کی بجائے اُٹھ کر مطالعہ کرنے لگے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ انہوں نے تعلیمی میدان میں کئی انعامات اور اعزازات حاصل کئے۔ وکالت کے پیشے میں بھی ان کا یہی طریق کار رہا۔ وہ ساری رات مطالعہ کرتے تھے۔ اس محنت کی وجہ سے انہیں بڑی شہرت حاصل ہوئی۔ وہ دنیا بھر میں سب سے زیادہ فیس حاصل کرنے والے وکیل تھے۔ نیند کی انتہائی کم مقدار کے باوجود ان کی صحت برقرار رہی اور انہوں نے اکیاسی برس کی عمر پائی۔ یہ وہ شخص تھے جن کو ساری

عمر کبھی پوری طرح نیند نہیں آئی تھی۔ اگر وہ بے خوابی کے بارے میں فکر اور تشویش کرتے تو غالباً اپنی صحت تباہ کر لیتے۔

سائنسی طور پر ابھی تک یہ معلوم نہیں ہو سکا کہ آدمی کو کتنی نیند کی ضرورت ہے اور نہ اب یہ پتہ چل سکا ہے کہ نیند ضروری ہے بھی یا نہیں۔ طبی تاریخ میں ایسے کئی لوگوں کی مثالیں موجود ہیں جنہیں نیند نہیں آتی تھی یا وہ بہت ہی کم سوتے تھے اس کے باوجود ان لوگوں نے نارمل زندگی گزار دی اور روزمرہ کے کام کاج کرتے رہے اور ان کی صحت بھی برقرار رہی۔

اس کے علاوہ ایک اور بات جو سامنے آئی ہے وہ یہ ہے کہ بعض لوگوں کو زیادہ نیند کی ضرورت ہوتی ہے جب کہ بعض دوسرے لوگ بہت کم نیند سے گزارہ کر لیتے ہیں اور وہ جسمانی اعتبار سے بالکل ٹھیک ٹھاک رہتے ہیں۔ تاہم ایک بات اچھی طرح ذہن نشین کر لیں کہ بے خوابی اتنی نقصان دہ نہیں جتنی کہ بے خوابی کی وجہ سے فکر اور پریشانی نقصان دہ ہے۔

شکاگو یونیورسٹی کے پروفیسر کلائٹ مین نے نیند کے متعلق سب سے زیادہ تحقیق کی ہے۔ اس معاملے میں وہ دنیا کے سب سے بڑے ماہر مانے جاتے ہیں۔ ان کا کہنا ہے کہ میرے علم میں کوئی ایسا شخص نہیں جو نیند نہ آنے کی وجہ سے مرا ہو۔ بے شک یہ ممکن ہے کہ کوئی شخص بے خوابی کے بارے میں پریشانی اور تشویش کر کے اپنی جسمانی طاقت اور قوتِ مدافعت کو کم کر لے اور جراثیم کا شکار ہو جائے لیکن یہ نقصانات پریشانی اور تشویش کی وجہ سے ہوگا بے خوابی کی وجہ سے نہیں۔

بعض لوگ ایسے بھی ہیں جو رات کئی گھنٹے سونے کے باوجود یہ گلہ کرتے ہیں کہ انہیں بالکل نیند نہیں آئی۔ انیسوی صدی کے مشہور مفکر ہربرٹ سپنسر اسی عادت کا شکار تھے۔

مشہور ڈاکٹر تھامس ہائی سلوپ کا کہنا ہے کہ میں برسوں کے تجربے کے بعد اس نتیجے پر پہنچا ہوں کہ دعا نیند لانے کے لئے بہت موثر ثابت ہوتی ہے کیونکہ یہ اطمینانِ قلب اور اعصاب کو سکون فراہم کرتی ہے۔ مثلاً ''خدا کا فضل میرا شاملِ حال رہے اور اللہ مجھے سکون اور اطمینان عطا فرمائے''۔ یا کوئی اور مناسب دعا یا آیات وغیرہ جس سے دل کو سکون حاصل ہو۔''

اگر آپ کو مذہب سے لگاؤ نہیں تو پھر ڈاکٹر ہیرلڈ فنک کے مشورے پر عمل کریں یعنی اپنے جسم سے گفتگو کریں کیونکہ الفاظ ہپناٹزم جیسا اثر رکھتے ہیں۔ آج تک آپ اپنے جسم سے یہی کہتے رہے ہیں کہ نیند نہیں آتی۔ اب ایسا کرنا چھوڑ دیں۔ اس کی بجائے اپنے اعصاب سے آہستہ آہستہ یوں کہیں ''ڈھیل دو، ڈھیل دو، ڈھیلے ہو جاؤ، سکون سے آرام کرو''۔ اس کے بعد اپنے جبڑے سے کہیں کہ آرام کرو۔ یہی بات اپنی آنکھوں، بازوؤں اور ٹانگوں سے بھی کہیں۔ آپ دیکھیں گے کہ آہستہ آہستہ آپ پر نیند کا غلبہ ہونے لگے گا۔ میں نے خود اس طریقے پر عمل کیا ہے اور میں اس بات کی تصدیق کرتا ہوں کہ یہ طریقہ نیند لانے کے لئے انتہائی کامیاب اور موثر ثابت ہوگا۔

بے خوابی کا ایک اور بہترین علاج یہ ہے کہ باغبانی، تیراکی، کھیلوں اور ورزش جیسے مشاغل کی مدد سے اپنے جسم کو خوب تھکا لیا جائے۔ جب آپ خوب تھکے ہوئے ہوں گے تو آپ کو کانٹوں کے بستر پر بھی نیند آ جائے گی۔ ایک تھکا ہوا سپاہی تو خطرات کے باوجود میدانِ جنگ میں بھی سو جاتا ہے۔

چنانچہ بے خوابی کے بارے میں پریشانی اور تشویش سے محفوظ رہنے کے پانچ قاعدے یہ ہیں۔

اگر آپ کو نیند نہیں آتی تو سموئیل انٹرمائیر کے طریقے پر عمل کریں۔ بستر سے

اُٹھ کر جب تک نیند نہ آئے کام کریں یا پڑھیں۔

-2 یاد رکھیں کہ آج تک کوئی نیند نہ آنے کی وجہ سے نہیں مرا۔ اگر کوئی نقصان پہنچتا ہے تو وہ نیند کی کمی کی وجہ سے نہیں پہنچتا۔ بلکہ نیند کی کمی کے بارے میں پریشانی اور تشویش کی وجہ سے پہنچتا ہے۔

-3 نیند لانے کے لئے دعا کی طرف رجوع کریں یا آیات دوہرائیں۔

-4 جسم کو ڈھیلا چھوڑ دیں اور اس مقصد کے لئے ڈاکٹر فنک کے مشورے پر عمل کریں۔

-5 ورزش کریں اور اپنے آپ کو جسمانی طور پر اتنا تھکا لیں کہ آپ جاگ نہ سکیں۔

ساتویں باب کا خلاصہ

تھکان اور فکر پر قابو پانے اور توانائی اور خوش مزاجی قائم رکھنے کے چھ طریقے

قاعدہ نمبر 1 تھکنے سے پہلے آرام کریں۔

قاعدہ نمبر 2 کام کے دوران آرام کرنا سیکھیں۔

قاعدہ نمبر 3 اگر آپ شادی شدہ گھریلو عورت ہیں تو گھر میں کام کے دوران آرام کر کے اپنی صحت اور شکل و صورت کی حفاظت کریں۔

قاعدہ نمبر 4 مندرجہ ذیل چار مفید عادتیں اختیار کریں۔

- جو مسئلہ درپیش ہے اس سے متعلق کاغذات کے سوا دیگر تمام کاغذات میز سے ہٹا دیں۔
- جو کام ضروری ہو اُسے پہلے کریں یعنی کاموں کو ان کی اہمیت کے لحاظ سے انجام دیں۔
- اگر کوئی مسئلہ درپیش ہو اور ضروری حقائق بھی سامنے ہوں تو اس مسئلے کو موقع پر ہی فوراً حل کریں۔ اسے التوا میں نہ ڈالیں۔
- کام میں تنظیم پیدا کرنا، ذمہ داریاں ماتحتوں کے سپرد کرنا اور پھر ان کی نگرانی کرنا سیکھیں۔

قاعدہ نمبر 5 بے دلی اور بوریت کو دور کرنے کے لئے اپنے کام کو جوش اور ولولے سے کریں۔

قاعدہ نمبر 6 یاد رکھیں کہ آج تک کوئی نیند کی کمی کی وجہ سے نہیں مرا۔ اگر کوئی نقصان پہنچتا ہے تو وہ نیند کی کمی کی وجہ سے نہیں پہنچتا بلکہ نیند کی کمی کے بارے میں پریشانی اور تشویش کی وجہ سے پہنچتا ہے۔

آٹھواں حصہ

ایسا پیشہ اختیار کرنے کا طریقہ جس میں آپ خوش اور کامیاب رہ سکیں۔

انیسواں باب

زندگی کے دو اہم فیصلوں میں سے ایک

اگر آپ کی عمر اٹھارہ سال سے کم ہے تو آپ کو عنقریب اپنی زندگی کے دو اہم ترین فیصلے کرنا ہوں گے۔ یہ فیصلے آپ کی زندگی کو بنا بھی سکتے ہیں اور اسے تباہ بھی کر سکتے ہیں۔

یہ فیصلے کیا ہیں؟

1۔ آپ کو ذریعہ معاش کے طور پر کوئی پیشہ منتخب کرنا ہوگا۔

2۔ اپنے لئے بیوی یا شوہر تلاش کرنا ہوگا۔

چنانچہ اگر ممکن ہو تو اپنے لئے ایسے پیشے کا انتخاب کریں جس میں آپ کا دل لگے۔ میں نے امریکہ کی ٹائر بنانے والی مشہور گڈرچ کمپنی کے ڈائریکٹر ڈیوڈ ایم گڈرچ سے ایک مرتبہ پوچھا کہ تجارت میں کامیابی کے لئے کیا چیز ضروری ہے؟ انہوں نے جواب دیا کہ کام میں مگن رہنا۔ اگر آپ اپنے کام کاج سے لطف اٹھاتے ہیں تو گھنٹوں مصروف رہنے کے باوجود بھی آپ کو احساس نہ ہوگا کہ آپ نے کچھ کام کیا ہے۔ آپ کے لئے

کام ایک کھیل اور تفریح کی صورت اختیار کر لے گا۔ آپ کو معلوم ہو گا کہ ایڈیسن شروع میں اخبار بیچتے تھے اور سکول میں تعلیم حاصل نہیں کر سکے تھے لیکن بڑے ہو کر وہ امریکہ کی صنعتی زندگی میں انقلاب لائے۔ وہ اپنی لیبارٹری میں ہی کھانا کھاتے اور سوتے تھے اور روزانہ اٹھارہ گھنٹے کام کرتے تھے لیکن وہ اس مصروفیت کو کام نہیں سمجھتے تھے۔ ان کا کہنا ہے کہ میں نے زندگی میں ایک دن بھی کام نہیں کیا۔ یہ سب کھیل اور تفریح تھی۔ پھر اگر ایڈیسن نے شاندار کامیابی حاصل کی تو یہ کوئی تعجب کی بات نہیں۔

مسز ایڈنا کر جو ایک کمپنی میں ہزاروں ملازمین کی نگران تھیں کہتی ہیں کہ میرے خیال میں یہ بڑی افسوس ناک بات ہے کہ بے شمار نوجوانوں کو یہ بھی معلوم نہیں ہوتا کہ انہیں کیا کرنا ہے؟

میرے خیال میں اُس شخص سے زیادہ قابلِ رحم حالت کسی کی نہیں جس کو اپنے کام سے تنخواہ کے سوا کچھ نہ ملے۔ پھر اگر چالیس سال کی عمر میں ہی یہ لوگ اعصابی مریض بن جائیں اور بالکل ناکارہ ہو کر رہ جائیں تو اس میں تعجب کی کیا بات ہے۔

''ملازمت حاصل کرنے کے چھ طریقے'' نامی کتاب کے مولف پال بوائنٹن کا کہنا ہے کہ لوگ ایک سوٹ خریدنے پر جسے صرف چند سال استعمال کیا جاتا ہے زیادہ توجہ دیتے ہیں بمقابلہ اپنے پیشے کے انتخاب کے جس پر ان کی ساری زندگی اور خوشیوں کا دارومدار ہوتا ہے۔

پیشے کے انتخاب کے سلسلے میں اگر آپ کسی کی رائے لیں تو یہ بات ذہن میں رکھیں کہ دوسروں کی رائے کا درست ہونا ضروری نہیں۔ بعض اوقات لوگ بڑی غلط رائے دیتے ہیں۔ بہتر یہ ہو گا کہ آپ کئی لوگوں یا اس مقصد کے لئے موجود اداروں سے راہنمائی حاصل کریں اور پھر تمام مشوروں کا اپنی عقل کی روشنی میں جائزہ لیں۔

یاد رکھیں کہ جب کسی شخص کو اپنے کام سے دلچسپی نہ رہے یا وہ محسوس کرے کہ وہ اس کام کے لئے موزوں نہیں یا اس کے دل میں یہ احساس پیدا ہو کہ وہ یہ کام کر کے اپنی طاقتیں ضائع کر رہا ہے تو سمجھ لیں کہ اُس میں نفسیاتی بیماریوں کا آغاز ہو گیا۔ یہ لازمی ہے کہ جو کام جس شخص کے سپرد ہو وہ اس کام کو ضروری سمجھتا ہو۔

فل جانسن کے باپ کا کپڑے دھونے کا کارخانہ تھا لیکن فل جانسن کو اس کام سے کوئی دلچسپی نہ تھی۔ جب انہوں نے اپنے والد کو بتایا کہ وہ مکینک بننا چاہتے ہیں تو باپ کو سخت صدمہ ہوا لیکن فل جانسن اپنی بات پر اڑے رہے۔ آخر کار اُن کے والد نے خاموشی اختیار کر لی۔ فل جانسن تیل اور گریس سے لتھڑی ہوئی ورکشاپوں میں کام کرتے۔ یہاں انہیں اپنے والد کے کپڑے دھونے کے کارخانے کے مقابلے میں بہت زیادہ کام کرنا پڑتا۔ وہ وقت بھی زیادہ دیتے تھے لیکن خوش اور مطمئن تھے۔ انہوں نے انجینئرنگ کی تعلیم حاصل کرنا شروع کی اور اپنا تمام وقت مشینوں میں گزارنے لگے۔ 1944ء میں جب اُن کا انتقال ہوا تو وہ ہوائی جہاز بنانے والی بوئنگ کمپنی کے صدر تھے۔ اگر فل جانسن کپڑے دھونے کے کارخانے میں کام کرتے تو کیا ہوتا۔ ظاہر ہے کہ والد کی وفات کے بعد جب انہیں ذمہ داری سنبھالنی پڑتی تو کارخانہ برباد ہو جاتا اور فل جانسن بیمار پڑ جاتے اور وقت سے پہلے ہی قبر میں پہنچ جاتے۔

میں آپ کو مشورہ دوں گا کہ اگر آپ پر اپنے خاندان کی طرف سے دباؤ ہو تو آپ پھر بھی ڈٹے رہیں اور کسی پیشے کو محض اس وجہ سے اختیار نہ کریں کہ آپ کے والدین اور رشتہ دار ایسا چاہتے ہیں۔ جب تک آپ کا اپنا دل نہ چاہے کسی پیشے کو اختیار نہ کریں لیکن والدین کے مشورے پر بھی ٹھنڈے دل سے غور کریں کیونکہ اُن کی عمریں آپ سے دوگنی ہیں اور وہ آپ کے مقابلے میں زیادہ تجربہ کار ہیں۔ تاہم ہر پہلو پر غور کر کے آخری فیصلہ آپ کا اپنا ہونا چاہئے کیونکہ اپنے کام سے آپ ہی کو خوش یا غمگین رہنا ہو گا۔

اب میں آپ کو پیشے کے انتخاب کے سلسلے میں چند مشورے دینا چاہتا ہوں اور بعض باتوں سے خبردار کرنا چاہتا ہوں۔ یہ سنہری مشورے پروفیسر کٹسن کے مرتب کیے ہوئے ہیں جو پیشے کے انتخاب کے سلسلے میں مشورہ دینے والے ماہرین میں سرفہرست ہیں۔

1۔ پیشے کے انتخاب کے لئے کبھی بھی نجومیوں اور پامسٹوں کی مدد نہ لیں اور نہ ہی ایسے لوگوں سے مشورہ کریں جو یہ دعویٰ کرتے ہوں کہ وہ آپ کے رجحانات اور کردار کا تجزیہ کر کے آپ کی اس سلسلے میں راہنمائی کر سکتے ہیں۔ اگر آپ نے ایسا کیا تو یہ آپ کی بہت بڑی غلطی ہوگی۔

2۔ کبھی کسی ایسے شخص کے پاس نہ جائیں جس کا یہ دعویٰ ہو کہ وہ کسی ذہنی ٹیسٹ کے ذریعے آپ کے رجحان کا پتہ لگا کر آپ کو پیشے کے انتخاب کے سلسلے میں مشورہ دے سکتا ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ کوئی بھی شخص آپ کی جسمانی صلاحیت اور خاندانی اور سماجی حالات کا جائزہ لئے بغیر آپ کو صحیح مشورہ نہیں دے سکتا۔

3۔ جو کاروبار اور پیشے لوگوں سے کھچا کھچ بھرے ہوں اُن میں بھول کر بھی قدم نہ رکھیں۔ وکالت، صحافت، اداکاری اور جلد شہرت فراہم کرنے والے پیشوں میں سوچ سمجھ کر قدم رکھیں کیونکہ یہاں تل دھرنے کی جگہ بھی نہیں ہوتی۔

4۔ ایسے پیشوں سے دور رہیں جن میں زندگی کی ضروریات پوری کرنے کے امکانات دس میں سے صرف ایک کے تناسب سے ہوں۔ مثلاً انشورنس ایجنٹ کا پیشہ یا اس قسم کے دوسرے کام۔

5۔ اس سے قبل کہ آپ کسی پیشے میں اپنی زندگی صرف کرنے کا فیصلہ کریں۔ آپ کو چاہئے کہ اس کے نشیب و فراز کے بارے میں ہفتوں نہیں بلکہ ضرورت ہو تو مہینوں چھان بین کریں۔ بہتر ہوگا کہ اس پیشے میں جن لوگوں نے دس بیس

بلکہ چالیس سال گزار رہے ہوں آپ اُن سے ملیں اور مشورہ لیں۔

فرض کریں کہ آپ فنِ تعمیر کے ماہر بننا چاہتے ہیں تو آپ فنِ تعمیر کے کسی ماہر سے ملاقات کی صورت نکالیں اور اس سے کچھ اس قسم کے سوال کریں۔

1۔ اگر آپ کو دوبارہ زندگی ملے تو کیا آپ پھر بھی فنِ تعمیر کو ہی پیشے کی حیثیت سے منتخب کریں گے؟

2۔ کیا اس ملاقات کے دوران آپ نے مجھ میں کوئی ایسی بات دیکھی ہے جس کی بناء پر آپ مجھے یہ بتا سکتے ہوں کہ میں اس پیشے میں کامیاب رہوں گا یا نہیں؟

3۔ فنِ تعمیر کے پیشے میں نئے آدمیوں کی گنجائش ہے یا نہیں؟

4۔ کیا فنِ تعمیر کی تعلیم مکمل کرنے کے بعد مجھے ملازمت حاصل کرنے میں دشواری تو نہیں ہوگی۔ ابتداء میں مجھے کس قسم کا کام ملے گا؟

5۔ اگر میں معمولی صلاحیتوں کا مالک ہوں تو پہلے پانچ سال کے دوران مجھے کتنی آمدنی کی توقع رکھنی چاہئے؟

6۔ فنِ تعمیر کے ماہر کی زندگی میں کیا آرام اور کیا تکلیفیں ہوتی ہیں؟

7۔ اگر میں آپ کا بیٹا ہوتا تو کیا آپ مجھے فنِ تعمیر کا پیشہ اختیار کرنے کا مشورہ دیتے؟

یہ خیال اپنے ذہن سے نکال دیں کہ آپ صرف ایک ہی پیشے کے لئے موزوں ہیں۔ ہر نارمل آدمی کئی پیشوں میں کامیاب ہو سکتا ہے۔ اسی طرح ایک نارمل آدمی کئی پیشوں میں ناکام بھی ہو سکتا ہے۔

مالی مشکلات کو کم کرنے کا طریقہ

تیسراں باب

ہماری ستّر فیصد فکر اور پریشانی......

ہماری ستر فیصد پریشانیاں مالی مسائل کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں۔ عام طور پر لوگوں کا خیال ہوتا ہے کہ اگر اُن کی آمدنی میں کچھ اضافہ ہو جائے تو ان کی مالی مشکلات دور ہو سکتی ہیں لیکن یہ خیال درست نہیں۔ بجٹ بنانے کی ماہر خاتون مسز سٹیپل ٹن کی رائے ہے کہ اکثر لوگوں کی مالی مشکلات آمدنی میں اضافے سے دور نہیں ہوتیں۔ آمدنی میں اضافے کے ساتھ ہی ان کے اخراجات میں بھی اضافہ ہو جاتا ہے اور ان کی پریشانیاں کم ہونے کی بجائے بڑھ جاتی ہیں۔ زیادہ تر لوگوں کی پریشانیاں روپے پیسے کی کمی کی وجہ سے نہیں ہوتیں بلکہ اس وجہ سے ہوتی ہیں کہ انہیں اپنے روپے کو خرچ کرنے کا صحیح طریقہ معلوم نہیں ہوتا۔

اکثر لوگ یہ کتاب پڑھتے ہوئے دل میں کہتے ہوں گے کہ مسٹر کارنیگی اگر تمہیں ہماری تنخواہ کے برابر آمدنی میں زندگی گزارنی پڑتی تو تمہیں آٹے دال کا بھاؤ معلوم ہوتا۔

یقین کریں کہ میں مالی مشکلات سے اچھی طرح واقف ہوں۔ مجھے یاد ہے کہ جب مجھے روزانہ دس گھنٹے کی جان لیوا محنت کے بعد پانچ سینٹ فی گھنٹہ کے حساب سے معاوضہ

ملتا تھا تو مجھ پر کیا گزرتی تھی۔ مجھے یہ بھی یاد ہے کہ بغیر غسل خانے اور بغیر پانی کے مکان میں میں نے بیس سال کیسے گزارے تھے۔ مجھے وہ دن یاد ہیں جب میں یخ بستہ کمرے میں رات کو سو بھی نہ سکتا تھا۔ چند پیسے بچانے کے لئے میں میلوں پیدل چلتا تھا۔ میرے جوتوں کے تلے میں سوراخ اور پتلون کے پیچھے پیوند ہوتے تھے اور نان بائی کی دکان پر ارزاں ترین غذا کتنی مشکل سے حلق سے نیچے اترتی تھی۔ لیکن اُس زمانے میں بھی میں چند پیسے ضرور بچایا کرتا تھا کیونکہ خالی جیب ہونے کے مزے سے اچھی طرح واقف تھا۔ ان تجربات کے بعد میں اس نتیجے پر پہنچا کہ اگر ہم قرضے اور مالی پریشانیوں سے نجات چاہتے ہیں تو ہمیں اپنے اخراجات کا بجٹ ضرور بنانا چاہئے اور اس بجٹ کے مطابق خرچ کرنا چاہئے لیکن اکثر لوگ اس اصول پر عمل نہیں کرتے۔

جس ناشر کے یہاں میری یہ کتاب چھپی ہے اُس کے صدر لیون شم کن نے میری توجہ ایک خاص قسم کے اندھے پن کی طرف دلائی جو بعض لوگوں کو اپنے روپے پیسے کے سلسلے میں ہوتا ہے۔ انہوں نے بتایا کہ میرے ادارے میں ایک اکاؤنٹنٹ ہے جو حساب کتاب اور بجٹ بنانے کا ماہر ہے لیکن اپنے ذاتی اخراجات کے سلسلے میں وہ اس قسم کی کوئی زحمت نہیں کرتا۔ اگر جمعہ کی دوپہر کو اسے تنخواہ ملے اور گھر جاتے ہوئے راستے میں کسی دکان کے شوکیس میں لٹکا ہوا اوورکوٹ اسے اچھا لگے تو فوراً خرید لے گا۔ وہ ہرگز یہ نہیں سوچے گا کہ اسے مکان کا کرایہ اور بجلی کا بل ادا کرنا ہے جس کے لئے اُس کے پاس نقد روپیہ ہونا چاہئے۔ اس کا رویہ کچھ ایسا ہوتا ہے کہ اب جیب میں روپیہ ہے تو غم کس بات کا۔ اُس کو اچھی طرح معلوم ہے کہ اگر کمپنی اس کے طریق کار پر عمل کرے تو چند دن میں دیوالیہ ہو جائے لیکن اپنے ذاتی معاملات میں وہ بالکل لاپرواہ ہو جاتا ہے۔

چنانچہ مشکلات پر قابو پانے کے لئے آمدنی اور اخراجات کا بجٹ بنانے کے اصول

مندرجہ ذیل ہیں۔

1۔ حقائق کو کاغذ پر لکھیں۔

آرنلڈ بینٹ ناول نگار تھے لیکن مفلس ہونے کی وجہ سے ایک ایک پیسے کا حساب رکھتے تھے۔ یہ طریقہ انہیں اتنا پسند آیا کہ شہرہ آفاق مصنف بننے اور بے شمار دولت کمانے کے باوجود انہوں نے اس طریقے کو ترک نہیں کیا۔ جان ڈی راک فیلر سینیر کا بھی یہی طریق کار تھا۔ انہیں اپنی مالی حالت ایک ایک پیسے کی حد تک معلوم ہوتی تھی۔ مسز سٹیپل ٹن کا کہنا ہے کہ جو لوگ بجٹ کے مطابق زندگی گزارتے ہیں وہ دوسروں کے مقابلے میں زیادہ خوش اور مطمئن رہتے ہیں۔

2۔ عقلمندی سے خرچ کرنا سیکھیں۔

اس کا مطلب یہ ہے کہ جب آپ پیسہ خرچ کریں تو اس کا پورا پورا معاوضہ وصول کریں یعنی جو چیز آپ خریدیں وہ قدر و قیمت میں آپ کے روپے کے برابر ہونی چاہئے۔

3۔ آمدنی میں اضافہ دردِ سر نہیں بننا چاہئے۔

بعض لوگوں کی آمدنی میں جب اضافہ ہوتا ہے تو اُن کے مالی مسائل کم ہونے کی بجائے الٹا بڑھ جاتے ہیں۔ وجہ یہ ہوتی ہے کہ یہ لوگ جب محسوس کرتے ہیں کہ اُن کی آمدنی کافی بڑھ گئی ہے تو وہ بے تحاشہ خریداری شروع کر دیتے ہیں۔ عالی شان مکان بنواتے ہیں۔ نئی کار اور نیا فرنیچر خریدتے ہیں اور بکثرت نئے کپڑے خریدنے لگتے ہیں۔ لمبی لمبی چھلانگیں لگا کر یہ لوگ اپنے لئے سخت مالی مشکلات پیدا کر لیتے ہیں۔ ایسے لوگوں کو چاہئے کہ وہ بجٹ بنائیں اور اس کے مطابق زندگی بسر کریں کیونکہ اپنے وسائل کے مطابق زندگی گزارنا قرض خواہوں کی دستکوں سے بہرحال بہتر ہے۔

4۔ اپنا اعتبار قائم رکھیں۔ ممکن ہے کل آپ کو قرض لینے کی ضرورت پڑے۔

اگر کبھی قرض لینے کی ضرورت پڑے تو بنکوں یا سرکاری اداروں سے رجوع کریں یا اپنی بیمہ پالیسی کے عوض انشورنس کمپنی سے قرض حاصل کریں۔ اگر آپ کے پاس بانڈ، سرٹیفکیٹ یا حصص ہیں تو آپ ان کے عوض بنکوں وغیرہ سے قرض حاصل کر سکتے ہیں۔ سونے کے زیورات اور جائیداد رہن رکھ کر بھی بنک قرضے دیتے ہیں۔ بہر حال ایک بات یاد رکھیں۔ کبھی بھی کسی سود خور کے جال میں نہ پھنسیں ورنہ آپ ساری زندگی اسے رقم دیتے رہیں گے اور آپ کا قرض ادا نہ ہوگا۔ یہ مسئلہ آپ کے لئے مستقل طور پر دردِ سر بن جائے گا۔ یہ سود خور بعض اوقات غنڈہ گردی پر بھی اُتر سکتے ہیں۔ اور آپ کی راتوں کی نیند حرام ہو سکتی ہے۔

5۔ بیماری، آتشزدگی اور ناگہانی حادثات سے حفاظت کے لئے بیمہ کرائیں۔

معمولی اقساط ادا کر کے آپ اس قسم کا بیمہ کرا سکتے ہیں کہ بیماری، آتشزدگی اور ناگہانی حادثات کی صورت میں آپ کو انشورنس کمپنی کی طرف سے مالی امداد مل سکے۔ اگر آپ نقصان کے مقابلے میں بیمہ کی اقساط کا جائزہ لیں تو بیمہ کرانا آپ کو ہر اعتبار سے مفید محسوس ہوگا۔

6۔ اپنی زندگی کے بیمے کی رقم اپنی بیوی کو نقد نہ دلوائیں۔

اگر آپ نے پسماندگان کی پرورش کے خیال سے اپنی زندگی کا بیمہ کرایا ہے تو ایسا انتظام کر جائیں کہ آپ کی وفات کے بعد انشورنس کمپنی آپ کے ورثاء کو بیمے کی رقم یکمشت ادا نہ کرے بلکہ سالانہ یا ماہانہ اقساط کی صورت میں ادا کرے۔ اکثر بیوائیں بیمے کی رقم بہت جلد ضائع کر دیتی ہیں کیونکہ انہیں زندگی کا کوئی تجربہ نہیں ہوتا۔ بعض اوقات

رشتے دار یا دوسرے لوگ غلط کاموں میں سرمایہ لگوا کر بیواؤں سے فراڈ کے ذریعے یہ رقم ہتھیا لیتے ہیں اور بالآخر بیوہ اور اس کے یتیم بچے پائی پائی کے محتاج ہو جاتے ہیں۔

7- اپنے بچوں میں روپے پیسے کو سنبھال کر رکھنے کی ذمہ داری کا احساس پیدا کریں۔

میں نے ''یورلائف میگزین'' میں ایک مضمون پڑھا تھا جو ایک خاتون کا لکھا ہوا تھا۔ وہ بتاتی ہیں کہ وہ بنک سے ایک فالتو چیک بک لائیں اور اپنی بچی کو دے دی۔ بچی اپنا ہفتے بھر کا جیب خرچ ماں کے پاس جمع کرا دیتی ہے۔ اب ماں اپنی بچی کے لئے ایک بنک کا کام کرتی ہے۔ بچی کو دس پیسوں کی بھی ضرورت ہو تو وہ چیک لکھ کر ماں کو دیتی ہے اور ماں اُسے چیک کے مطابق پیسے دے دیتی ہے۔ اس طرح تمام اخراجات بچی کی نگاہ میں رہتے ہیں اور اسے معلوم ہوتا ہے کہ اب اُس کے اکاؤنٹ میں کتنے پیسے رہ گئے ہیں۔ یہ تفریح کی تفریح ہے اور ساتھ ہی بچپن سے روپیہ پیسہ سنبھال کر رکھنے کی تعلیم بھی ہے۔ بلاشبہ یہ ایک بہترین طریقہ ہے۔

8- جوئے کے قریب بھی نہ جائیں۔

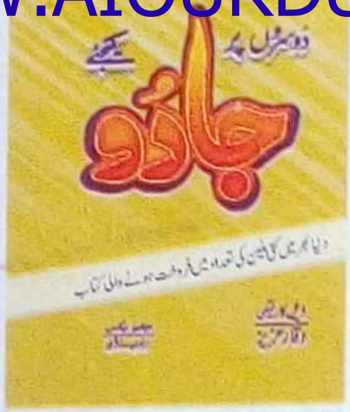
مجھے اُن لوگوں پر ہمیشہ حیرت ہوتی ہے جو جوئے کے ذریعے یا گھوڑ دوڑ پر بازی لگا کر روپیہ کمانا چاہتے ہیں۔ میں جوا کرانے والے ایک شخص سے واقف ہوں۔ وہ ہمیشہ ان لوگوں کو نفرت کی نگاہ سے دیکھتا تھا جو جوئے کے ذریعے روپیہ کمانا چاہتے تھے۔ اُس کا کہنا تھا جوئے سے صرف جوا کرانے والے کو فائدہ ہوتا ہے جوا کھیلنے والوں کو کبھی فائدہ نہیں ہوتا۔ میں نے گھوڑوں کی دوڑ کرانے والے ایک شخص سے پوچھا کہ اگر کوئی آدمی بہترین گھوڑوں پر شرط لگائے تو کیا اُسے فائدہ ہوگا تو اس نے جواب دیا کہ ہرگز نہیں۔ ہوتا یہ کہ وہ امریکہ کی پوری ٹکسال جوئے میں ہار جائے گا۔ لہٰذا یاد رکھیں کہ جوئے سے آپ کو کبھی بھی مالی فائدہ نہیں پہنچ سکتا۔

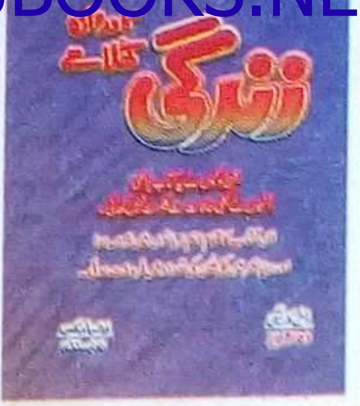
9- اگر ہم اپنی مالی حالت کو بہتر نہیں بنا سکتے تو ہمیں چاہئے کہ اس سلسلے میں رنج کرنا چھوڑ دیں۔

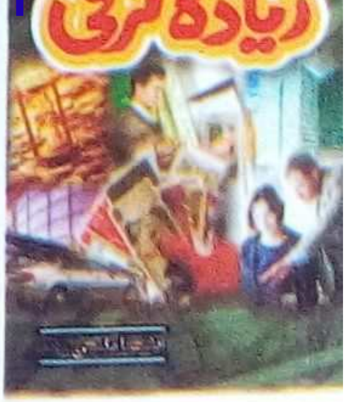
اگر ہم کسی طرح بھی اپنی مالی حالت کو بہتر نہیں بنا سکتے تو پھر ہمیں اس سلسلے میں پریشان ہونا چھوڑ دینا چاہئے۔ یاد رکھیں کہ دنیا میں دوسرے لوگ بھی مالی پریشانیوں میں مبتلا ہیں۔ ہمیں دکھ ہے کہ ہم فلاں شخص کی طرح خوشحالی کی زندگی نہیں گزار سکتے لیکن غالبًا اُس شخص کو بھی یہ غم ہوگا کہ وہ کسی اور شخص کی طرح زندگی نہیں گزار سکتا۔ اگر ہماری تمام ضرورتیں پوری نہیں ہو سکتیں تو کیا یہ ضروری ہے کہ ہم رنج و غم سے اپنی زندگی میں زہر گھول لیں۔ ایک قدیم فلسفی کا قول ہے کہ اگر تم اپنی موجودہ چیزوں کو ناکافی سمجھتے ہو تو دنیا کی تمام دولت ملنے کے بعد بھی غمگین ہی رہو گے۔

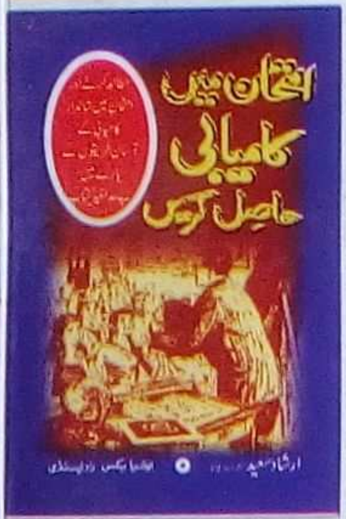
یاد رکھیں کہ اگر آپ دنیا کی تمام دولت کے مالک بن جائیں تب بھی آپ دو وقت کھائیں گے اور ایک بستر پر سوئیں گے۔

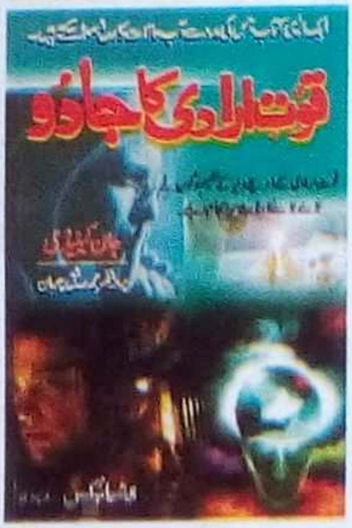

اور
تقریر
کا
فن

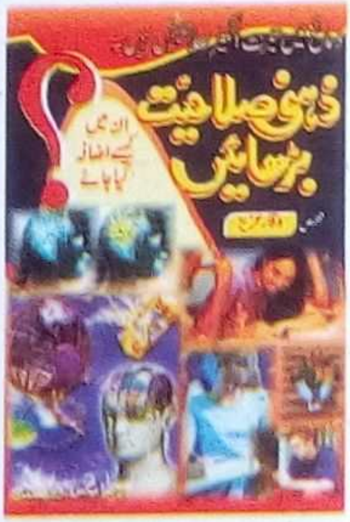

دوسروں پر
جادو
کیجئے

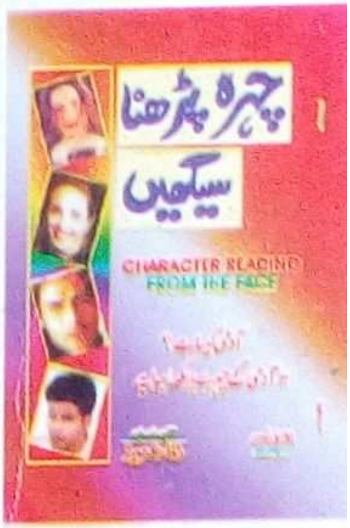

زندگی


زیادہ ترقی

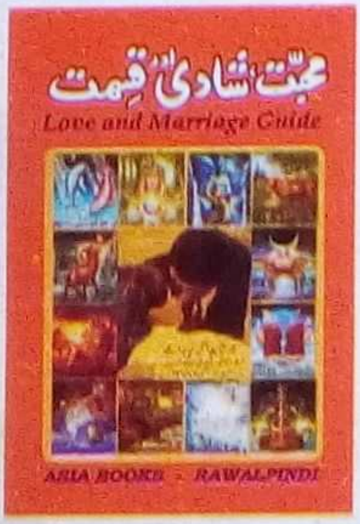

امتحان میں
کامیابی
حاصل کریں

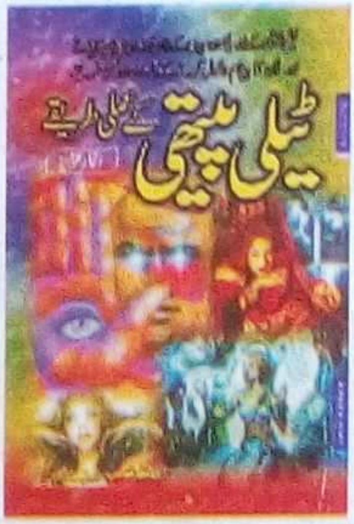

قوت ارادی کا جادو


ذہنی صلاحیت
بڑھائیں


چہرہ پڑھنا
سیکھیں
CHARACTER READING
FROM THE FACE

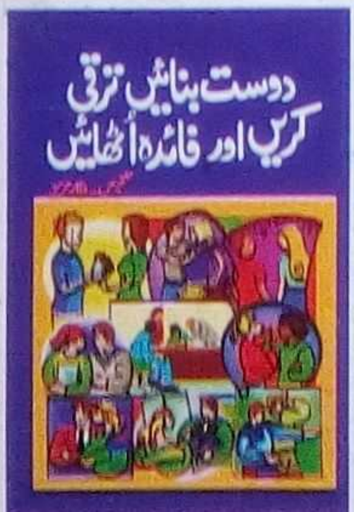

قسمت کی
لکیریں اور ستارے


محبت شادی اور قسمت
Love and Marriage Guide
ASIA BOOKS - RAWALPINDI

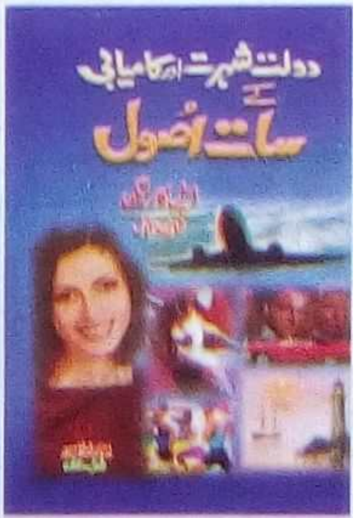

ٹیلی پیتھی


اپنی زندگی خود بنائیں
ASIA BOOKS


کیرو کا
ہاتھ دیکھنے کا فن
Palmistry


دوست بنائیں ترقی
کریں اور فائدہ اٹھائیں


خود اعتمادی
گفتگو
اور
دوستی
کا
فن
ASIA BOOKS


دولت شہرت اور کامیابی
کے
سات اصول